

د پوهنې وزارت

د تعلیمي نصاب، د ښوونکو د روزنې او د ساینس د مرکز معینیت

د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف عمومي ریاست

د ښوونکي کتاب

د بدني روزنې د تدریس لارښود

نهم ټولگی



د چاپ کال: ۱۳۹۰ هـ.ش.

د زده کوونکو تر منځ د توپ غورځول او هغوی په خپل سر پرېښودل په هیڅ ډول د منلو نه ده، دا پلمی لکه د زده کوونکو شمیر زیاد دی د زده کړې لپاره ځه نه لري او اوس هغوی یوازې لوبه وکړي او یا نشوکولي چې د هر ټولگي لپاره پروگرام جوړ کړو او یا نور د سازمان ورکولو د نښې پوختیا او کار د پروگرام، موخې او ارزښت نشتوالی دی ددغه لارښود جوړښت له ناسمو فکرونو سره د مبارزې یوه لاره ده.



د پوهنې وزارت

د تعلیمي نصاب د پراختیا، د ښوونکو
د روزنې او د ساینس د مرکز معینیت
د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي
کتابونو د تالیف لوی ریاست

د ښوونکي کتاب

د بدني روزنې د تدریس لارښود

نهم ټولگی

د چاپ کال: ۱۳۹۳ هـ . ش.

لیکوالان:

– دوکتور عبدالعزیز بهبود

– د مولف مرستیال محمد آصف ولیزاد

علمي او مسلکي ایډیټ:

– د مولف مرستیال محمد آصف ولیزاد

د ژبې ایډیټ:

– محمد قدوس زکوخیل او آقا محمد ګړندی

دیني، سیاسي او کلتوري کمېټه:

– حبیب الله راحل د پوهنې وزارت سلاکار د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تألیف په ریاست کې

– د مؤلف مرستیال ګل آقا شایق

د څارنې کمېټه:

– دکتور اسدالله محقق د تعلیمي نصاب، د ښوونکو د روزنې او د ساینس مرکز معین

– دکتور شیر علي ظریفي د تعلیمي نصاب د پراختیا د پروژې مسؤول

– د سرمؤلف مرستیال عبدالظاهر ګلستاني د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تألیف لوی رئیس

طرح او ډیزاین:

- محمد اشرف امین

- عنایت الله "غفاري"

بسم الله الرحمن الرحيم



ملي سرود

دا وطن افغانستان دی   دا عزت د هر افغان دی

کور د سولې کور د تورې   هر بچی یې قهرمان دی

دا وطن د ټولو کور دی   د بلوڅو د ازبکو

د پښتون او هزاره وو   د ترکمنو د تاجکو

ورسره عرب، گوجر دي   پامیریان، نورستانیان

براهوي دي، قزلباش دي   هم ایماق، هم پشه یان

دا هیواد به تل ځلیږي   لکه لمر پر شنه اسمان

په سینه کې د اسیا به   لکه زړه وي جاویدان

نوم د حق مودی رهبر   وایو الله اکبر وایو الله اکبر

بسم الله الرحمن الرحیم

د پوهنې د وزیر پیغام

گرانو استادانو او ښوونکو،

ښوونه او روزنه د هر هېواد د پراختیا او پرمختگ بنسټ جوړوي. تعلیمي نصاب د ښوونې او روزنې مهم توکی دی چې د علمي پرمختگ او ټولنې د اړتیاوو له مخې چمتوکېږي. څرگنده ده چې علمي پرمختگ او ټولنیزې اړتیاوې تل د بدلون په حال کې وي. له دې امله لازمه ده چې تعلیمي نصاب هم د وخت له غوښتنوسره سم علمي او رغنده پراختیا ومومي. البته نه ښایي چې تعلیمي نصاب د سیاسي بدلونونو او د اشخاصو د نظریو او هیلو تابع شي.

د ښوونکی د لارښود داکتاب چې نن ستاسو په لاس کې دی، پر همدې بنسټ چمتو اوترتیب شوی دی. د تدریس د نویو میتودنو له مخې فعالیتونه او معلوماتي مواد په کې ورزیات شوي دي چې په ډاډ سره به د زده‌کړې په بهیر کې د زده‌کوونکو د فعال ساتلو لپاره گټور او اغېزمن وي.

هیله من یم د دې کتاب منځپانگه، چې د فعالې زده‌کړې د میتودونو د کارولو له لارې تالیف او چمتو شوې، ستاسو درنو استادانو د گټې وړ وگرځي. له فرصت څخه په استفادې د زده‌کوونکو له میندو او پلرونو څخه غوښتنه کیږي د خپلو لوڼو او زامنو په باکیفیته ښوونه او روزنه کې پرله پسې مرسته وکړي چې په دې توگه د پوهنې د نظام موخې او هیلې ترسره شي او ځوان نسل او هېواد ته ښې پایلې او بریاوې ور په برخه کړي.

زموږ گران استادان او ښوونکي د تعلیمي نصاب په رغنده پلي کولو کې ستره دنده او دروند مسؤولیت لري.

د پوهنې وزارت تل زیار کاږي چې د پوهنې تعلیمي نصاب د اسلام د سپېڅلي دین له بنسټونو او ارزښتونو، د ټولنې د څرگندو اړتیاوو، ملي گټو او وطنپالنې له روحیې او د ساینس او تکنالوژۍ له نوو علمي معیارونو سره سم پراختیا ومومي.

ددې سترې ملي موخې د تر لاسه کولو لپاره د هېواد له ټولو علمي شخصیتونو، د ښوونې او روزنې له پوهانو او د زده‌کوونکو له میندو او پلرونو څخه هیله لرم چې د خپلو نظریو او رغنده گټورو وړاندیزونو له لار ې زموږ له مؤلفانو سره د درسي او د ښوونکي د لارښود دکتابونو په لا ښه تالیف کې مرسته وکړي.

له ټولو هغو پوهانو څخه، چې ددې کتاب په چمتو کولو او ترتیب کې یې برخه اخیستې او همدارنگه له ملي او نړیوالو درنو موسسو او نورو ملگرو هېوادونو څخه، چې د نوي تعلیمي نصاب په چمتو کولو او تدوین او د درسي او د ښوونکي د لارښود کتابونو په چاپ او وېش کې یې مادي یا معنوي مرسته کړې ده، مننه او درناوی کوم او د لا نورو مرستو هیله یې لرم.

و من الله التوفیق

فاروق وردک

د افغانستان د اسلامي جمهوریت د پوهنې وزیر

فهرست

سريزه

بدني روزنې ته د اسلام مقدس دين په درنه سترګه ګوري او د اسلام پيغمبر حضرت محمدﷺ ورته زياته پاملرنه کړې ده او فرمايلي دي چې خپلو اولادونو ته لامبو، پر آس سپريدنه او غشي ويشتل ورزده کړئ. د اسلام ستر پيغمبرﷺ په بل ځای کې فرمايي: **اَلْمُؤمِنُ الْقَوِیُّ خَيرٌ وَ اَحَبُّ اِلَی اللهِ مِنَ الْمُـؤمِنِ الـضَّعِيْفِ** يعنې قوي مؤمن د الله په وړاندې له کمزوري مؤمن څخه ښه او ډېر ګران دی.

د بدني روزنې زده‌کړه په ټولنه کې د ورزش او بدني روزنې بنسټ جوړوي. ددې بنسټ په جوړولو کې د بدني روزنې د استادانو او ورزش کوونکو دنده ډېره ارزښتمنه او درنه ده. د بدني روزنې د پروګرامونو له پايلو او موخو څخه يوه هم د افرادو د فرهنګي او ټولنيزې ودې په پراختيا کې د بدني روزنې د فعاليت اغېز دی. ورزش ځوانانو ته وده ورکوي او د هغوی د شخصيت پالنه کوي. په همدې ډول له يو لړ ټولنيزو ارزښتونو سربېره، ورزش کولای شي په يو ورزش کوونکي کې د ځان پېژندنې ژوره روحيه رامنځته کړي او له دې لارې وکړای شي خپله ژمنه او ارمان وټاکي. په دې برخه کې د درنو ښوونکو رول زيات ارزښت لري.

په عمومي توګه ورزشي فعاليتونه زياتې بڼې لري. د ورزش د هرې بڼې دودول او عامول په خپل وار ډېر اهميت او ارزښت لري.

بدني روزنه يعنې روغتيا؛ روغتيا د هر انسان د بدن او روح د سلامتۍ کلي ده. په هېواد کې د موجودو شرايطو له مخې هدف ته د رسېدو لپاره بايد له لږ فرصت څخه ډېره ګټه واخيستل شي.

په هېواد کې د بدني روزنې موجود اداري تشکيلات د زياتو ستونزو د شتون له امله اغېزمن نه دي. دا کار داسې مديريت ته اړتيا لري، چې راتلونکې اړتياوې په دقيق ډول و څېړي او په پام کې يې ونيسي.

د افغانستان د اساسي قانون د دوه پنځوسمې مادې په درېيم پراګراف کې راغلي دي: ″دولت د سالمې بدني روزنې د پياوړتيا او د ملي او سيمه ييزو ورزشونو د پراختيا لپاره لازم تدبيرونه نيسي.″

د پورتنۍ‌مادې له حکم سره سم دولت دنده لري، چې د ملي او سيمه ييزو ورزشونو د پراختيا او پياوړتيا په لاره کې لازم اقدام وکړي.

حرکت او خوځښت د انسان د ژوند د دوام ذاتي خصوصيت دی؛ د انسان په ختېه کې اخښل شوی او د هغه د ودې، روغتيا او سمسورتيا يو لامل بلل کيږي. انسان خوځښت ته اړتيا لري. له خوځښت څخه د انسان مخنيوی نه يوازې په ټپه د هغه د ودې د درېدو لامل کيږي، بلکې د هغه د مړاويتوب، ناسم چال چلن او له هغه څخه د مينې او علاقې د له منځه تګ لامل کيږي. د تاريخي ژوند په بهيرکې د انسان خوځښت او فعاليت تل د هغه د اړتياوو د پوره کولو په موخه د تجربو له لاسته راوړلو او د نوو لارو چارو له ميندلو سره ملګری و. بدني روزنه او ورزش د انسان د ژوند په تاريخي بهيرکې په بېلا بېلو بڼو ځلېدلي دي. نني ورزشونه د بدني روزنې او فعاليتونو بېلا بېلې بڼې دي، چې د هرې ټولنې د ښوونې او روزنې په چوکاټ کې له فردي او ټولنيزو ارزښتونو سره د کوچنيانو او ځوانانو فکري او بدني پالنې لاملونه چمتو کوي. بدني روزنه او ورزش د بدني او روحي روغتيا لپاره د ښوونې او روزنې نه بېليدونکی جزء دی.

په دې برخه کې د ورزش استادان او ورزش کوونکي مهمه دنده سرته رسوي. زموږ ځوانانو د ورزش په ډګر کې، په ځانګړي توګه په کرکټ او نورو سپورتي لوبو کې، خپل هېواد ته ستر وياړونه وريه برخه کړي دي. که وضع همداسې دوام وکړي او خدای (ج) کول ډېر ژر به د نورو هېوادونو په څېر د افغانستان بيرغ په نړيوالو المپيايي لوبو کې د تل لپاره ورپيږي.

هیله لرو ددې کتاب علمي منځپانگه وکړای شي په بېلا بېلو ورزشي برخو کې د زده‌کوونکو د پوهې او وړتیاوو د لاسته راوړلو سبب شي؛ ملي لوړو ارمانونو ته د رسیدو لپاره د ورزش د پراختیا په ډگر کې کوچنیانو او تنکیو ځوانانو ته، چې د هېواد راتلونکي معماران دي، مناسب فرصتونه چمتو کړي.
د ورزش د نړۍ له ټولو درنو ښوونکو، استادانو، د نظر له خاوندانو او د هېواد له گرانو ورزش کوونکو څخه په مینه غوښتنه کیږي، چې د کتاب د راتلونکي چاپ د لا ښه والي لپاره خپلې گټورې او رغنده لارښوونې له موږ څخه ونه سپموي.

د نهم ټولگي د درسي پروگرامونو لیک لړ

د نهم ټولګي درسي پروګرام

کلیات: په نهم ټولګي کې د درسي پروګرام کلیات دا دي: کلني پلانونه (د سرو او تودو سیمو د ښوونځیو لپاره ځانګړی پلان طرحه شوی، خو د دواړو محتوا یوه ده) په نهم ټولګي کې د بدني روزنې د مضمون له ارزښت څخه کار اخیستل او د نمونه یي درسونو څلور طرحې، د نهه میاشتنیو درسونو طرحه، د یو نهه میاشتني تعلیمي کال د زده کړه ییزو (۲۸) غونډو (ناستو) لپاره

سپارښتنه کیږي چې ښوونکي د نهه میشاشتنیو درسونو طرحه له کالنیو پلانونو سره او همدارنګه ځانته د لوست د طرحې لپاره د ورځنیو نمونه یي لوستونو له طرحې څخه د مطالعې او ګټې د ارزښتونو د کار څرنګوالی ولیکي.

نظري متحوا: په دغه ټولګي کې نظري متحوا داسې اټکل شوېده: المپیک تاریخچه، د جسمي چمتوالي د پراختیا او تر لاسه کولو روشونه (زړه، سا ایستلو، هم غړي او غړو استقامت) د ورزشي وسایلو د ساتنې روشونه، چاغوالي او ورزش، د هند بال او باسکټبال لوبو د قوانینو او مقرراتو او تاریخچه، ورزش او د غړو انډول.

په کلنیو پلانونو کې د یادونو تر سرلیک لاندې یوه برخه داسې راغلي چې ښوونکو ته یې د هغې د ګټورتیا په نظر کې نیولو او هغې ته د پاملرنې سپارښتنه کړیده.

علمي محتوا: په نهم ټولګي کې علمي محتوا داسې اټکل شوې ده. جسمي چمتوالی د باسکټبال او هند بال لوبو د څانګو زده کول. عملي پروګرام د کال په اوږدو کې په دوو بیلو بیلو برخو کې داسې وړاندې کیږي. یوه برخه یې د تعلیمي کال له پیل څخه تر لومړیو ازموینو پورې او بله برخه یې له لومړیو ازموینو څخه وروسته پیل او د کال تر پایه پورې رسیږي، چې د زده کړې د عملي پرواګرامونو په دواړو برخو کې دغه موضوع د جسمي چمتوالي، په تېره د زړه او سا ایستلو چمتوالي په خاطر عملي تمرینونه تر سره کیږي، د نهه میاشتنیو درسونو په طرحه کې د تدریس په لارښود کې اړوند مخونه سرلیک ټاکل شوی چې د زده کړې د آسانتیا او ښوونکو سره د ښه تدریس کولو د مرستې په خاطر اټکل شوی دی، پـه دې برخه کې د هغو موخو پته څرګنده شوې ده، کوم چې د ښوونکي د درسي فعالیتونو لپاره د تدریس د لارښود په کتاب کې ټاکل شوي دي.

د کلیاتو لیک لړ:

کلیات

په نهم ټولګي کې د بدني روزنې د لوست کالنی پلان

(د هغو ولایتونو لپاره چې تعلیمي کال یې دوري په میاشت کې پیل کیږي- د سړو سیمو ښوونځي)

میاشت	منځپانګه	لومړۍ اونۍ	دویمه اونۍ	دریمه اونۍ	څلورمه اونۍ
وری (حمل)	عملي	لومړۍ غونډه (ناسته)	۲ غونډه (ناسته)	۳ غونډه (ناسته)	۴ غونډه (ناسته)
		اشنایي	بدني چمتوالی	بدني چمتوالي	باسکتبال
غویي (ثور)		۵ غونډه ناسته	۶ غونډه (ناسته)	۷ غونډه (ناسته)	۸ غونډه (ناسته)
		باسکتبال	باسکتبال	باسکتبال	باسکتبال
غبرګولی (جوزا)		۹ غونډه (ناسته)	۱۰ غونډه (ناسته)	۱۱ غونډه (ناسته)	۱۲ غونډه (ناسته)
		باسکتبال	باسکتبال	باسکتبال	باسکتبال
چنګاښ (سرطان)		۱۳ غونــــــډه (ناسته)	۱۴ غونــــــډه (ناسته)	د لومړي ځل ازموینې	
		آزاد	آزاد		
زمری (اسد)		دوه اونۍ رخصتي		۱۵ غونډه (ناسته)	۱۶ غونډه (ناسته)
				بدني چمتوالی	بدني چمتوالی
وږی (سنبله)		۱۷ غونــــــډه (ناسته)	۱۸ غونــــــډه (ناسته)	۱۹ غونــــــډه (ناسته)	۲۰ غونډه (ناسته)
		بدني چمتوالی	بدني چمتوالی	بدني چمتوالي	هند بال
تله (میزان)		۲۱ غونــــــډه (ناسته)	۲۲ غونــــــډه (ناسته)	۲۳ غونــــــډه (ناسته)	۲۴ غونډه (ناسته)
		هند بال	هند بال	هند بال	هند بال
لړم(عقرب)		۲۵ غونډه ناسته	۲۶ غونــــــډه (ناسته)	۲۷ غونــــــډه (ناسته)	۲۸ غونډه (ناسته)
		هند بال	هند بال	هند بال	هند بال
لیندۍ (قوس)		د کال د پای آزموینې			
نظري محتوا	لومړی ځل	• د المپیک تاریخچه (باستان نوین) • د بدني چمتوالي د ترلاسه کولو او پراختیا روشونه • د بدني (قلبي – تنفسي) چمتوالي وړتیاوې • د ورزشي وسایلو د خوندي کولو او ساتلو لارې چارې • د باسکتبال د ورزشي څانګې د قوانینو او مقرراتو تاریخچه			
	دویم ځل	• چاغوالی او ورزش • د بدن د غړو انډول او ورزش • د بدني چمتوالي وړتیاوې (د عضلو پیاوړتیا او هم غږي) • د هند بال د ورزشي څانګې قوانینو او مقرارتو تاریخچه			

یادونې:

ښوونکی د ټاکل شوو سرلیکونو په اساس د نظري محتوا په برخه کې (پورتنی ردیف) او په خپل تشخیص (د لوست د ساعت په پیل یا پای کې) نظري مطلبونه په شفاهي ډول زده کوونکو ته لیږدوي، په ترڅ کې د ټولو مطلبونو کتابچه جوړه او زده کوونکو ته یې سپاري او له هغو څخه په ټاکلي وخت دارزښت ورکولو په برخه کې په پیژندل شوو لارو ازمایښت کوي.

په آزادو غونډېو (ناستو) کې ښوونکی مختار دی، چې د رخصت شوو ټولګیو د پروګرام په جبران کې د را منځ ته شوي وخت په فضا کې، د دورې د پای د ټیمي لوبو او حتی د بشپړېزو زده کړو د جشنونو په جوړولو کې برخه واخلي.

د اووم ټولګي لپاره ټاکل شوې نظري محتوا (پورتني ردیف) په دوو بیلو بیلو برخو ویشل کیږي یوه برخه یې د پوهیدنې تر سر لیک لاندې په اول ځل زده کوونکو ته لیږدیږي او له هغو څخه ازموینه اخیستل کیږي او بله برخه یې په دویم ځل.

په نهم ټولګي کې د بدني روزنې د درس د نهه میاشتیني لوست طرحه

(د هغو ولایتونو لپاره چې د وري په میاشت کې پیل کیږي د سړو سیمو ښوونځي)

د لوست سرلیکونه، بدني چمتوالي، د باسکتبال د ورزشي ځانګې زده کړه، د هند بال د ورزشي ځانګې زده کړه			
میاشت	اوونیزې غونډې (ناستې)	په هرې غونډې (ناستې) پورې اړوند محتوا او فعالیتونه	د تدریس په لاربښوونې اړوند مخونه
وری (حمل)	۱	له یو بل سره پیژندګلوی او د هغه لوست پروګرام چې د کال په اوږدو کې به تر سره شي. د ورزشي ښوونې او روزنې له پلوه د درسي یووالي پیژندګلوی. په تړونونو او قراردادونو کې د خوښې تر لاسه کول او تنظیم. د بدن د تودولو د شتون د لارې څرګندول او ښودل. د ډلو، سرګروپونو ټاکل، د مسؤولیتونو او نقشونو ټاکل	
	۲	بدني چمتوالي د زړه او سا ایستلو د وړتیا تمرین او پیژندنه	
	۳	د زړه او سا ایستلو د وړتیا پراختیا او د ښه والي تمرین	
	۴	د باسکتبال د ورزشي ځانګې زده کړه د توپ او د لوبې له میدان سره بلدتیا	

ثور	۵	د توپ او ځمکې د پیژندل	
	٦	د انډول او توازن د تمرین زده کړه	
	۷	د پاس او موندلو زده کړه د پاس او موندلو تمرین د ورکړل شوې زده کړې د تخنیکونو تر سره کولـــو د ټینګار سره لوبه	
	۸	د پاس او موندلو زده کړه د ورکړل شوې زده کړې د تخنیکونو پـــه اجـــرا د ټینګار ۲ *۲ لوبه	
غبر ګولی (جوزا)	۹	د دریبل زده کړه د دریبل تمرین د زده کړې د تخنیکونو د تر سره کولو د تاکید لوبه	
	۱۰	دریباند زده کړه. دریباند تمرین د ورکړل شوې زده کړې د تخنیکونو د تـــر ســـره کولو د تایید لوبه	
	۱۱	د جفت شوټ زده کړه د جفت شوټ تمرین ورکړل شوې زده	
	۱۲	د ورکړل شوې زده کړې د تخنیکونو د تـــر ســـره کولو لوبه	
چنګاښ (سرطان)	۱۳	آزاد	
	۱۴	آزاد	
	د لومړي ځل ازموینې		
	دوه اوونیزې رخصتي		
زمری (اسد)	۱۵	بدني چمتووالی د عضلو د استقامت د ورتیا تمرین او پیژندنه	
	۱٦	تمرین د عضلو د استقامت د وړتیا د پراختیا او ښـــه والي په خاطر	
وږی (سنبله)	۱۷	تمرین د عضلو د استقامت د وړتیا د پراختیا او ښـــه والي په خاطر	
	۱۸	د هم غږۍ د وړتیا تمرین او پیژندنه	
	۱۹	د هم غږۍ د وړتیا د پراختیا او ښه والي پـــه خـــاطر	

		تمرین	
	۲۰	د هند بال د ورزشي ځانګې زده کړه له توپ سره اشنايي	
تله (میزان)	۲۱	د موندلو زده کړه (د سینې له سرنه پورته او له ملا څخه لاندې د درې برخو د موندلو تمرین)	
	۲۲	د موندلو تمرین د ورکړل شوې زده کړې د تخنیکونو د تر سره کولو تیٖنګار لوبه	
	۲۳	د پاس زده کړه (د لوړ بشکته، پورته د ساده مرکزي د ورکړل شوې زده کړې د تخنیکونو په تر سره کولو د تیٖنګار ۲ * ۲ لوبه	
	۲۴	د پاس تمرین د ورکړل شوې زده کړې د تخنیکونو د تر سره کولو د تیٖنګار ۴* ۴ لوبه	
لړم (عقرب)	۲۵	د شوټ زده کړه (له پورته څخه ساده مرکزي– د منلېږې په حال کې) د شوټ تمرین د ورکړل شوې زده کړې د تخنیکونو د تر سره کولو د تیٖنګار ۵*۵ لوبه	
	۲۶	د دریبل زده کړه د دریبل تمرین د ورکړل شوې زده کړې د تخنیکونو د تر سره کولو د تیٖنګار ۵*۵ لوبه	
	۲۷	د دروازې ګولکیپري د ساتلو زده کړه د دروازې کولکیپري د ساتلو تمرین	
	۲۸	د دفاع زده کړه د دفاع تمرین د ورکړل شوې زده کړې د تخنیکونو په ترسره کولو د تیٖنګار لوبه	
لیندۍ (قوس)		د کال د پای ازموینې	

يادونې:

- ښوونکی دې د نظري متحوا په برخه کې د ټاکل شوو سر ليکونو په اساس (د پورتني رديف) او په خپل تـــشخيص (د درسي ساعت په پيل يا پای کې) نظري مطلبونه په شفاهي ډول زده کوونکو ته وليږدوي، په ترڅ کې دې له ټولو مطلبونو کتابچه جوړه او زده کوونکو ته وسپاري او د ارز ښتمنتيا په برخه کې دې په پيژنـــدل شـــوو لار وچـــارو ازموينه واخلي.
- په آزادو غونډو (ناستو) کې ښوونکی مختار دی، چې له دغې رامنځ ته شوې شپږې ځخه د ټولګيـــو د رخـــصتيو د جبران لپاره د دورې، ټيمي لوبو او حتی د بشپړ تيايي زده کړو د دورې د پای جشنونو له جوړولـــو ځخـــه کـــار واخلئ. داووم ټولګي لپاره اټکل شوې نظري محتوا (پورتنی رديف) په دوو بيلو بيلو برخو ويشل کيږي يوه برخـــه يې د پوهيدنو تر سرليک لاندې لومړی ځل زده کوونکو ته ليږديږي او له هغو ځخه ازموينه اخېستل کيږي او بلـــه برخه يې په دويم ځل.

په نهم ټولګي کې د بدني روزنې د لوست د نهه مياشتيني لوست طرحه

(د هغو ولايتونو لپاره چې تعليمي کال يې په وږي (سنبله) کې پيل کيږي د تودو سيمو ښوونځي)

درسي سر ليکونه: بدني چمتوالی، د باسکټبال د ورزشي ځانګې زده کړه، د هند بال د ورزشي ځانګې زده کړه			
مياشت	اوونيـــــزه	د هرې غونډې (ناستې) محتوا او فعاليتونه	
وږی (سنبله)	۱	د يو بل او له هغه پروګرام سره اشنايي چې د کال په اوږدو کې تـــر سره کيږي د ورزشي ښوونې او رزنې له پلوه د درسي واحدونو پيژندګلوی. د ترونونو او قراردادونو توافق، مرور او تنظيم. د بدن د تودولو او شتون ښودل او څرګندول.	
	۲	بدني چمتوالی د زړه او سا ايستلو د وړتيا تمرين او پيژندګلوی.	
تله (ميزان)	۳	د زړه او تنفسي وړتيا د پراختيا او ښه والي لپاره تمرين	
	۴	د باسکټبال د ورزشي ځانګې زده کړه د توپ او د لوبې له ميدان سره اشنايي	
	۵	له توپ او ميدان سره اشنايي	
	۶	د تعادل او توازن د تمرين زده کړه	
لړم (عقرب)	۷	د پاس او موندلو زده کړه د پاس او موندلو تمرين د ورکړل شوې زده کړې د تخنيکونو د ترسره کولو ټينګار لوبه	
	۸	د پاس او موندلو تمرين د ورکړل شوې زده کړې د تخنيکونو د ترسره کولـــو ټينګـــار ۲* ۲ لوبه	
	۹	در دريبل زده کړه د دريبل تمرين	

		د ورکړل شوې زده کړې د تخنیکونو د ترسره کولو ټینګار لوبه	
	۱۰	دریباندزده کړه دریباند تمرین د ورکړل شوې زده کړې د تخنیکونو د ترسره کولو ټینګار لوبه	
لیندۍ (قوس)	۱۱	د جفت شوټ زده کړه د جفت شوټ تمرین د ورکړل شوې زده کړې د تخنیکونو د ترسره کولو ټینګار لوبه	
	۱۲	د ورکړل شوې زده کړې د تخنیکونو د ترسره کولو ټینګار لوبه	
	د لومړي ځل ازموینې		
مرغومي (جدي)	دوه اونیزه رخصتي		
	۱۳	آزاد	
	۱۴	آزاد	
سلواغه (دلو)	۱۵	بدني چمتوالی د عضلو د استقامت د وړتیا تمرین او پیژندنه	
	۱۶	د عضلو د پیاوړتیا د پراخوالي او ښه والي په خاطر تمرین	
	۱۷	د عضلو د پیاوړتیا د پراخوالي او ښه والي په خاطر تمرین	
	۱۸	د هم غږۍ د وړتیا تمرین او پیزندنه	
کب (حوت)	۱۹	د هم غږۍ د وړتیا تمرین او پیژندنه	
	۲۰	د هند بال د ورزشي خانګې پیژندنه له توب سره بلدتیا	
	۲۱	له سینې پاس او له ملا ښکته درې برخو د موندلو زده کړه د موندلو تمرین	
	۲۲	د موندلو تمرین د ورکړل شوو زده کړو د تخنیکونو د ترسره کولو ټینګار لوبه	
وری (حمل)	۲۳	د پاس لاندې او لوړ ساده له مرکز څخه د پاس زده کړه د ورکړل شوو زده کړو د تخنیکونو د ترسره کولــو ټینګــار ۲ * ۲ لوبه	
	۲۴	د پاس تمرین د ورکړل شوې زده کړې د تخنیکونو د ترسره کولو ټینګــار ۴ * ۴ لوبه	
	۲۵	(له پاس) ښکته، لوړ ساده مرکز څخه د شوټ زده کړه د شوت تمرین د ورکړل شوې زده کړې د تخنیکونو د ترسره کولــو ټینګــار ۵* ۵ لوبه	

	۲۶	دریبل زده کړه دریبل تمرین د ورکړل شوې زده کړې د تخنیکونو د تر سره کولو تینګـــار ۵ * ۵ لوبه	
ثور	۲۷	د دروازې د ساتلو زده کړه د دروازې د ساتلو تمرین	
	۲۸	د دفاع زده کړه د دفاع تمرین د ورکړل شوې زده کړې د تخنیکونو د تر سره کولو تاکید لوبه	
	۲۹	آزاد یا خپلواک	
	۳۰	آزاد یا خپلواک	
غبرګولی (جوزا)	د کال د پای ازموینې		

د نهم ټولګي د بدني روزنې مضمون د تدريس لارښود پلان

د تدريس وخت: ۴۵ دقيقې ۲ : غونډه (ناسته) د وري (حمل) مياشت

د مطلبونو سرليکونه	د مطلبونو شرحه		
د درس موضوع	بدنې چمتوالی (د سا ایستلو، تنفسي، او د زړه وړتیاوې)		
زده کړه ییزې موخې: دانشي، مهارتي او ذهنيتي	زده کوونکي به د لوست په پای کې په لاندې موخو پوه شي. • د زړه او تنفسي چمتووالي له مطلب به سره اشنا شي. • د زړه او تنفسي وړتیاوو د تر لاسه کولو په خاطر به له بيلو بيلو تمرينونو سره اشنا شي. • د زړه او تنفسي وړتیا د ښه والي په خاطر به مختلف تمرينونه تر سره کړاي شي. • د بدني فعالیتونو د تر سره کولو په خاطر به چې د زړه، تنفسي وړتیا د ښه والي او په پای کې د سلامتی او روغتیا سبب کيږی مینه پیدا کړي.		
د تدريس لارې او روشونه	تکليفي روش، د مسألو د حل روش، اکتشافي روش		
	يو شمير رسۍ ، يو شمير پلاستيکي مخروطونه، څو قالبه رنګه ګچ		
د ارزښت ورکولو لار	ليدنې کتنې (مشاهده)، عملي ازمايښت		
په ټولګي کې د زده کړې او تدريس فعاليتونه	لومړني (مقدماتی) فعالیتونه: د لباس بدلول، حاضري، توضيحي، لارښوونې، په ګروپونو کې د زده کوونکو نومول د انګيزې رامنځ ته کول: په يو شمير فعاليتونو کې سالم رقابت رامنځ ته کول، په لږ وخت کې په يو لوري تلل......) فعتاليتونو ته بيلا بيلې بڼې ورکول.		وخت ۵
بښوونکی لومړی زده کوونکو ته د زړه او تنفسي وړتیاوې ورپيژني، د تمرين د زياتوالي د کنترول په خاطر ښه دي چې ښوونکی د اصـــلي فعاليتونو له پيل څخه مخکې د زده کوونکو د زړه ټکان وګوري او د هر زده کوونکي لپاره د فعالیتونو زياتوالی وټاکئ له دې کـــار څخـــه وروسته د زده کوونکو دندې ټاکي لکه درسی کشول د بـــيلا بيلـــو واټنو منډې چې د مخروطونو او يا په ګچ په نښه شـــوي دي او پـــه خپلو ګروپونو کې د زده کوونکو ورزشي لوبې او د ښوونکي او سر ګروپونو د لارښوونې په واسطه د غوره شوو کارونو تر سره کول او		د زده کوونکو د يادولو فعاليتونه	

د مسؤول تن پواسطه د زده کوونکو رول ثبت کیږي، په دې تـــرڅ کې ښوونکی زده کوونکو ته لازمې لارښوونې کوي، چې فعالیتونه په خپله ښه تر سره کړي او په هغو کې د انګیزې د پیدا کولو په خاطر د هغو فعالیتونه بدلوي په پای کې ښوونکی د لازمو څرګندونو اود زده کوونکو پوښتنو ته له ځواب ورکولو وروسته د بـــدن د ارامولـــو او سړولو پړاو پیل کوي، زده کوونکو ته سپارښتنه کـــوي، چـــې پـــه ورومنډو او د بدن غړو ته داسی حرکت ورکول چی له عضلاتو څخه زړه ته د وینې په راګرځیدلو کې مرسته وکړی اود کورنیـــو عملـــی کارونو تر سره کولو په سپارښتنه لوست پای ته رسوي.	د ښوونکي فعالیتونو ته پاملرنه. د زده کوونکو د هغو فعالیتونو د تر سره کولو لیدنه کتنه چې خپله وړتیا پکې وینې یو بل ته ځوابونه و وايي.	

۷. د ښوونکي لپاره پوهیدنې (اضافي معلومات او فعالیتونه) ښوونکی باید د لوست د په زړه پورې تدریس په خاطر لاندې یادونې چې د تدریس لارښود کتاب کې راغلي، مطالعه کړي. ۱– بدني چمتووالی، د هغه اهمیت او تاریخچه................ مخ ۲– د بدني چمتوالي وړتیاوې...................................مخ ۳– د تمرین د زیاتوالي ټاکل....................................مخ ۴– د بدني روزنې د زده کړې او تدریس روشونه...............مخ ۵– په بدني روزنه او ورزش کې سنجش او اندازه کول.........مخ ۶– د بدن تودول او سړول.....................................مخ

د نهم ټولګي د بدني روزنې مضمون د تدريس لارښود پلان

د تدريس وخت: ۴۵ دقيقې ۲: غونډه (ناسته) د غبرګولي (جوزا) مياشت

د مطلبونو سرليکونه	د مطلبونو شرحه	
د درس موضوع	د باسکټبال زده کړه (د دريبل زده کړه)	
ذزده کړې موخې: دانشي، مهارتي او ذهنيتي	زده کوونکي به د لوست په پای کې په لاندې موخو پوه شي • د دريبل په تعريف به پوه شي. • د دريبل له تخنيکونو څخه به په کار اخيستلو پوه شي. • د دريبل تخنيک به بې د مدافع له شتون څخه ترسره کړای شي. • د دريبل تخنيک به په لوبو کې ترسره کې شي. • په ګروپي او ټيمي کار کې به برخمنتيا وښودلی شي. • د اخلاقي قوانينو او مقرارت اصول به رعايت کړی شي.	
د تدريس لارې او روشونه	د پل په پل روش، تکليفي (وظيفه يي)	
د تدريس ضروري سامان او لوازم	يو شمير د باسکټبال توپونه، يو شمېر پلاستيکي مخروطونه، سپينه تخته	
د ارزښت ورکولو لار (شيوه)	ليدنې کتنې، عملي ازمايښت	
په ټولګي کې د زده کړې او تدريس فعاليتونه	لومړني (مقدماتي) فعاليتونه: لباس بدلول، حاضري توصيې لارښوونې په ګروپونو کې د زده کوونکو ټاکل د انګيزې رامنځ ته کول: د سيالی (رقابت) را منځ ته کول، ۲۰ د فعاليتونو بيلا بيلې بڼې ورکول.	وخت ۵

وخت	د زده کوونکو د یادونې فعالیتونه	د ښونکي د تدریس فعالیتونه (د مطلبونو زده کړه او ارزښتمنتیا)
۴۰	د ښوونکي ښودلو ته پاملرنه پر یو نفري، دوه نفري او څو نفري ډول د تخنیک تر سره کول په خپلو ټولګیوالو او ګروپوونو کې د تخنیک د ترسره کولو لیدنه کتنه ټولګیوالو ته فیډبک ورکول.	ښوونکی لومړی د خپل نظر وړ زده کړې تخنیک او د هغه ترتیب زده کوونکو ته ښیي وروسته زده کوونکي په ګروپونو کې دتودولو حرکتونه او فعالیتونه چې د ټول ځان ګرمول دي (نرمې یا ورو منډې) وهل او ځانګړي ګرمول (د لاسونو نرمول) د خیزو وهلو او اشتوپو تمرین تر سره کول. د ګرمولو مرحلې نه وروسته د سالون یا د باسکتبال په لوبې یا ورزش کې په ډله ییزه توګه د زده کوونکو بوختول او د سر ګروپونو، څارونکو او د ښوونکي تر لارښوونې لاندې ارزوي، تمرین او تکرار تر سره کوي ، ښوونکی د زده کوونکو د زده کړې او مهارت د ارزونې په خاطر زده کوونکي د لوبو په شرایطو بوختوي او د لیدنو کتنو پواسطه د هغو پوښتنو ته په ځواب ورکولو کې هغوی ارزوي اود هغوی د حرکتونو تیر وتنې اصلاح کوي او د لوست په پای کې له زده کوونکو غواړي چې په ورو منډو د بدن تود والی کم کړي، په پای کې د وسایلو له راټولو وروسته ښوونکی زده کوونکو ته لازمه سپارښتنه کوي، د کورني عملي کارونه ورته ټاکي.

د ښوونکی لپاره معلومات (معلومات او اضافي فعالیتونه)

ښوونکی ددې لوست په ښه تدریس کې لاندې بحثونه چې د ښوونکي لارښود په کتاب کې راغلي، مطالعه کوي.

۷-۱: د باسکتبال د ورزشي ځانګې زده کړه په...... مخ کې.

۷-۲: د بدني روزنې د زده کړې او تدریس روشونه.

۷-۳: په بدني روزنې او ورزش کې سنجول او اندازه کول....... مخ کې.

۷-۴: د بدن تودول او سړول...... مخ کې.

د يوې غونډې (ناستې) لپاره د نمونه يي لوست طرحه

د لوست سرليک: بدني چمتوالی

د لوست موخې

پوهنيزې: د زده کوونکو د بدني چمتوالي او د هغه له ارزښت سره بلدتيا، د زړه او تنفسي وړتياوو سره د زده کوونکو بلدتيا.

مهارتي: د بدني فعاليتونو په تر سره کولو کې د مهارت تمرين او تر لاسه کول، چې د زړه او تنفسي وړتيا و غښتلتيا رامنځ ته کوي.

ذهنيتي: د بدني چمتوالي د فعاليتونو پر له پسې زده کول او خوښول په فعاليتونو کې فعاله ونډه او مينه ښودل د لوست ټولګي د مقرراتو رعايتول.

ګڼه	موضوع	فعاليتونه	وخت دقيقې	کتنې
۱	سازماني چمتوالي	• د لباس بدلول • حاضر او غايب • د لوست د غونډې (ناستې) پورې د ټولو فعاليتونو او پروګرامونو شرحه • سپارښتنې او تړونونه	۵	د فعاليتونو په برخه کې دې د ډېرې پوهې او اطلاع د تر لاسه کولو په خاطر دې د کتاب مخونه وکتل شي.
۲	بدني چمتوالي	• عمومي تودول • ځانګړي تودول	۱۰	د فعاليتونو په برخه کې د ډېرې پوهې او اطلاع د ترلاسه کولو په خاطر د کتاب مخونه کتل.
۳	د لوست د موضوع زده کړه	• د تيرې غونډې (ناستې) د لوست تکرارول. • د بدني چمتوالي د موضوع زده کړه او د هغې اهميت. • د زړه او تنفسي وړتيا پيژندنه	۱۰	د فعاليتونو په برخه کې د ډېرې پوهې او خبرتيا د تر لاسه کولو په خاطر دې د کتاب مخونه وکتل شي.
٤	د لوبو تمرين	• د زړه او تنفسي چمتوالی د تر لاسه کولو په خاطر د ډول ډول لوبو او فعاليتونو تر سره کول	۱۵	د فعاليتونو په برخه کې د ډېرې پوهې او خبرتيا د تر لاسه کولو په خاطر د کتاب مخونه وکتل شي.
۵	لوست پای ته رسول	• د بدن سړول • د زده کوونکو پواسطه د وسايلو را ټولول • ټولول او سپارښتنې (توصيې) • د کړاوونو ټاکل	۵	د فعاليتونو په برخه کې د ډېرې پوهې او خبرتيا د تر لاسه کولو په خاطر د کتاب مخونه وګورئ.

په نهم ټولګې کې د بدني روزنې د مضمون د ارزونې کړنلاره

۱- د بدني روزنې په درسي پروګرام کې زده کوونکي په دریو پوهنیزو، مهارتي او ذهنیتی برخو کې ارزول کیږي دغه درې خوزې باید په پرله پسې توګه په بیلو بیلو ورې ازمایښتونو کې وسنجول شي او د افغانستان د ښوونې او روزنې په نظام کــې د ۱۰۰ نمرو ورکولو له سیستم څخه کار اخیستل کیږي، د درسي هرې خوزې سلنه (فیصدي) دې د هر نوبت ازمــوینې پــه پای کې له لاندې (۱) ګڼه جدول سره سم ترتیب شي:

د یادولو حوزې	(فیصدي) سلنه
پوهنیزې	۲۰
مهارتي	۶۰
ذهنیتي	۲۰
ټولي	۱۰۰

۲- له کالني پلان سره سم د یونهه میاشتني دور په موده کې د بدني روزنې لوست تر سره کیږي، په دغه کالنۍ کړنلاره کې دوه ځلي ازموینې په نظر کې نیول شوي دي چې هره یوه یې ځانته نمرې لري، د لومړۍ ازموینی نمرې له ســلو (۴۰) او د دویمې ازموینې نمرې له سلو (۶۰) نمرې ورکول کیږي، د کالنۍ ازموینې د پای نمرۍ د دواړو ازموینو دجمعې حاصــل دی لاندې دویم (۲) ګڼه جدول په یو ښوونیز کال کې د هر نوبت د ازموینو او (۳) ګڼه جدول د نمرو د سلنی (فیصدی) لپــاره ټاکل شوی چې د لومړۍ او دویمې ازموینې نمرې ښیي:

(۲) جدول په یو ښوونیز کال کې د هرې ازموینې برخه ښیي:

د ازموینو نوبتونه	د کلنۍ غرې برخه	کتنې
لومړۍ	۴	د ارزولو موضوعګانې د (۴) ګڼې جدول په شرحه دي
دویمه	۶۰	د ارزولو موضوعګانو د (۵) ګڼې جدول په شرحه دي
کلنۍ یا وروستۍ نمره	۱۰۰	

(۳) جدول د لومړي او دویم ځل ازموینو نمرې او ټولګه یې

د زده کړو د یادولو حوزې			د یادولو یا زده کړې د هرې حوزې سلنه	د هرې حوزې د نمرو برخه
پوهنیزې	لومړی	ځل (پلا)	۲۰	۸
	دویم	ځل (پلا)	۲۰	۱۲
مهارتي	لومړی ځل	بدني چتوالی	۳۰	۱۰
		ورزشي ځانګه	۳۰	۱۴
	دویم ځل	بدني چتوالی	۳۰	۱۰
		ورزشي ځانګه	۳۰	۲۶
ذهنیتي	لومړی ځل		۲۰	۸
	دویم ځل		۲۰	۱۲
ټول				۱۰۰

۳- سنجش او روزنې د لارو له مطلبونو سره د ښوونکي د زياتې اشنايۍ او بلدتيا په خاطر د سوچ سنجش د ورزش روزنې د اندازه کولو او سنجش تر سر ليک لاندې يو مطلب د تدريس د لارښود کتاب په دويم فصل کې داسې راغلي چې په واقع کې د ښوونکي د کړنو لارښوونه کوي.
۴- د هر زده کوونکي د پر مختګ اندازه دې د هغه پرتله وارزول شي، په دې معنا چې ښوونکی د فصل په پيل کې د زده کوونکو د مهارتونو او وړتياوو سنجش کوي او پايلې يې د فصل د پای له پايلو سره پرتله کړي او د زده کوونکي د پرمختګ په هکله خپل نظر ښکاره کړي. ښوونکی بايد دغه پړاو داسې تر سره کړی چې زده کوونکي پرې پوه شئ ځکه چې د ښوونکي د کار له خبريدو سره به په لومړني سنجش کې واقعي هلې ځلې څرګندې نه کړي.
۵- موضوعګانې: هغه ارزونې چې د نهم ټولګي د درسي کړنلارې د پوهنيزې، مهارتي او ذهنيتي پوهو د حوزو او محتوياتو د نمرو لوړوالی ښيي په ۴-۵ جدولونو کې شرحه شوي دي.

۴- جدول په نهم ټولګي کې د بدني روزنې د مضمون د ارزولو لارښود لومړی وار (نوبت)

د ارزولو حوزه		د ارزولو وړ برخه	د نمرو لوړتيا	د ارزولو وخت	د ارزولو لار
مهارتي	د باسکټبال ورزش ځانګه	بدني چمتوالی	۱۰	د لينډۍ او چنګاښ دوه وروستۍ اونۍ	عملي ازمايښت
		په ځمکه کې تعادل او توازن	۲	〃 〃	〃 〃
		پاس	۲	〃 〃	〃 〃
		موندل	۲	〃 〃	〃 〃
		دريبل	۲	〃 〃	〃 〃
		ريباند	۲	〃 〃	〃 〃
پوهنيزه	ورزشي پوهيدنې	جفت شوټ	۲	〃 〃	〃 〃
		په لوبو کې زياتوالی	۲	پرله پسې او د جنګاښ او لينډۍ وروستۍ اونۍ	
		د المپيک تاريخچه (باستان نوين)	۱	" "	
		بدني (د زړه او تنفسي) چمتوالي وړتياوې	۱	" "	
		د ورزشي وسايلو د ساتنې لارې	۱	د چنګاښ او لينډۍ دوه وروستۍ اونۍ ليدنې کتنې	د پروژې شفاهي او کتبي آزمايښتونه
		د باسکټبال د ورزشي ځانګې د قوانينو او مقرارتو تاريخچه	۱	〃 〃	〃 〃
			٤	〃 〃	〃 〃

د ارزولو حوزه	د ارزولو برخه	د ارزولو موضوعګانې	د نمـــــرو اندازه	د ارزولو وخت	د ارزولو لار
ذهنیتي	ذهنیتي علاقې او تمایلات نظم، انضباط، اخلاق و چلند	د مدرسي د ننه او د باندې ورزشونو کې د فعالې ونډې اخېستل	۲	پرله پسې	د لست په چک کې مشاهده او ثبـت د والدینو ګذارش پـه استوګنځي کې پــر غړیتوب پوهیدل
		د بــدني چمتــوالي لوړتیا او ساتنه	۱	""	د لیست په چــک کې لیدنه او ثبتول
		د ورزشي مهــارتونو پراختیا او زده کول	۱	""	د لیست په چــک کې لیدنه، کتنــه او ثبتول
		د ورزشي فعــالیتونو غـــوره والـــی او د اصولو رعایت	۱	""	""
		په ورزشي فعــالیتونو کې د اخلاقی اصولو او نظم رعایت او زده کول	۱	""	""
		د ډله ییزو فعــالیتونو په تر سره کولو کــې ونډه	۵	""	""
		د ورزشـــي مـــالونو تجهیزاتو او وسایلو	۵	""	""
		د خپلــو او نــورو د قوانینو او مقرراتــو احترام	۱	""	""
			۴۰	د هغو ولایتونو لپاره چې ښوونیز کالي یي په وری حمل کــې پیل کیږي دهغو ولایتونو لپاره چې ښوونیز کال یې په وږی د (سنبله)کې یک پیل کیږي.	

۵ جدول- په نهم ټولګي کې د بدني روزنې د مضمون د ارزولو لاربنود- دویم وار

د ارزولو حوزه	د ارزولو برخه	د ارزولو موضوعګانې	د نمرو اندازه	د ارزولو وخت	د ارزولو لارې
	بدني چمتوالی	د عضلاتي استقامت وړتیا	۵	د لینډۍ او غبرګولی دوه ورستۍ اونۍ	عملي تستونه
		د هماهنګۍ وړتیا	۵	""	""
مهارتي	د هند بال ورزشي څانګه	موندنې	۳	""	مشاهده
		پاسونه	۳	""	عملي ټستونه
		شوټونه	۳	د لینډۍ او غبر ګولی د میاشتو دوه وروستنۍ اونۍ	""
		دریبل	۳	""	""
		د دروازې ساتنه	۳	""	""
		دفاع	۳	""	""
		د لوبو زیاتوالی	۸	پرله پسې او د غبر ګولي او لینډۍ دوه وروستۍ اونۍ	مشاهد
پوهنیزه	ورزشي پوهېدنې	چاغوالی او ورزش	۲	پرله پسې یا د لنیډۍ او غبرګولي د میاشتو دوه وروستۍ اونۍ	د پروژې شفاهي او کتبي ټستونه
		د اندامونو تناسب او ورزش	۲	""	""
		د بدني چمتوالي وړتیاوې، عضلاتي استقامت هماهنګي	۲	""	""
		د هند بال د ورزشي څانګې د قانونو او مقرراتو تاریخچه	٦	""	""
		د مدرسې د ننه او د باندې ورزشي فعالیتونو کې ونډه اخېستل	۵	پرله پسې	د لېست په چک کې د والدینو ګذارش په استوګنځي کې د غړیتوب پوهه
ذهنیتي	د ذهنیتي تمایلاتو علایمو نظم او انقباط، اخلاق چلند	د بدني چمتوالیو د لوړتیا او ساتنې غوښتنه	۱	״	د لېست په چک کې ثبت او مشاهده
		د ورزشي مهارتونو پراخوالی او زده کول	۱	״	״

		په ورزشي فعالیتونو کې دد ایمـــــي زده کـــړو غوښتنه	١	″	″
		په ورزشي فعالیتونو کې د نظم او اخلاقي اصولو رعایت او زده کول	١	″	″
		په ډله ییزو فعالیتونو کې ونډه اخېستل او ســـرته رسول	١	″	″
		د ورزشي وسایلو ساتل او خوندي کول	١	″	″
		د خپلو او نورو قوانینـــو او مقرراتو ته درنـــاوی کول	١	″	″
ټول			٦٠	• د هغو ولایتونو لپاره چې تعلیمي کـــال یې دوري په میاشت کې پیل کیږي. • د هغو ولایتونو لپاره چې تعلیمي کـــال یې د وري په میاشت کې پیل کیږي.	

د نظري محتوا لیک لړ (فهرست)

نظري محتوا

د المپیک (پخوانۍ او اوسنۍ) تاریخچه

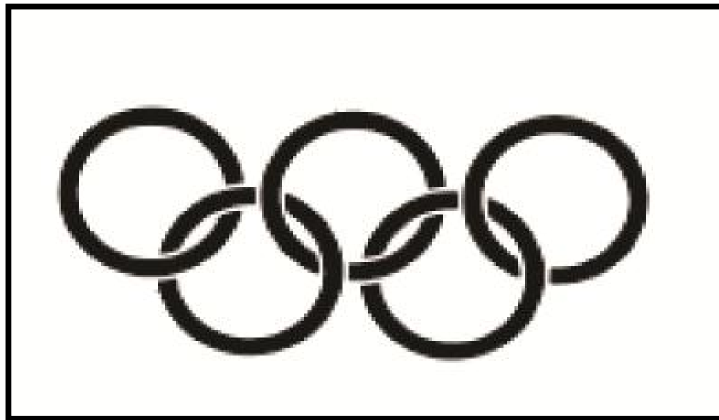


د پییر دو کو برتن PIERREDE COOBERTIN د المپیک د نړیوالې کمیټې او د المپیا د نوې دورې د بنسټ پال لــه نظره د المپیک لوبې یوازې د یوې ورزشي پیښې په ډول نه شمیرل کیږئ بلکې په ټولنیز فرهنګ کې د عطف ټکی دی ،هغه حرکت چې د ورزش او لوبو له لارې د انسان د ودې او تکامل سبب کیږي او نړۍ د سالم ژوند کولو پر ځای بــدلوي. د کوبرتن وړاندیز طرحه د المپیک د نوو لوبو په جوړولو کې یوه د حل اساسي لار د فرانسی هېواد د ژورو سیاسي او ټــولنیزو کړلیچونو پای ته رسول دي. دا ددغې ستونزې د له منځه وړلو په خاطر د ورزشي کلپونو د جوړو په فکر کې شو، په پـــای کې یې په څلورو کالو کې یو ځل د نړۍ د ځوانانو تر منځ د المپیک د لوبو د جوړولو فکر وکړ، نوموړي د خپل دغه فکر د تر سره کولو په خاطر له لرغوني المپیک څخه مرسته وغوښتنه ،دغه نړیواله مفکوره د نړۍ د هیوادونو د ځوانانو تر منځ یـــو پراخه پاڅون (نهضت) په توګه داسې خپور شو چې نړالې ستونزې یې په ډیره ښه بڼه له منځه یو وړې او په ترڅ کـــې یـــې د هیوادونو تر منځ سوله دوستي او د بل په مطلب پوهېدل رامنځ ته کړل.

په پای کې کوبرتن المپیک لوبې د ټولنیزو بدلونونو بنسټ وګڼه او دغه فرهنګي پوهه یې د المپیزم په نوم یاده کړه.

د المپیک د نړیوالې کمیټې په اساسنامه کې هغه بدني ځانګړې او اخلاقي روزنې او غښتلتیا ته چې د ورزش ښـــکارندوی دي، زیاته پاملرنه او ټینګار شوی ،ځکه چې په ورزشي لوبو کې د ملتونو تر منځ ډیره نژدې دوستي او پوهه لیدل شوې، د ځمکې د کرې له هرې برخې د ځوانو لوبغاړو را ټولول او په یو ټاکلي ځای کې په هر و څلورو کالونو کې یو ځل د لویـــو او بـــې سارو جشنوارو جوړول، د المپیک له منشور څخه سر چینه اخیستل دي. که څه هم کوبرتن او په ورروسیتو کې زیاتو پوهـــانو ددغه پاڅون په ارمانونو او ارزوګانو کې چې ورته یې لرل مقالې او کتابونه لیکلي او باید باور ولرو، چې تر اوسه داسې ساده تعریف نه دي تر لاسه شوی. چې د پروګرامونو په برخه کې پوره ونده واخیستلی شي، ځکه نو که د المپیـــک د پـــاڅون د اصولو او موخو او فلسفې په باره کې چې په هر اندازه کار وشي بیا هم کم دی.

د دغو ویناوو غرض ددغه پاڅون د اطلاعاتو او رقمونو او امارو وړاندې کولو د تاریخي سوابقو له روښانه کولو څخه مطلب دادی چې د ورزش دغه ستر پاڅون د پرمختګ تحول او تصور په څیړنه کې هر اړخیزه معلومات وړاندي شول، په لـــومړي ګام کې د لرغوني یونان د لوبو، افسانو او د لرغوني المپیک په اړه ډیره لنډه یادونه شوې ده.



لرغونی المپیک: د المپیک لوبې د مسیح له مېلاد څخه د پخوانیو انسانانو میراث دي. د هغې د لمانځلو وخت له مېلاد څخه (۷۷٦) مخکې ته ګرځي.

لرغوني المپیک د یونان د طلایي تمدن له وخت څخه مخکې خپله بنه ونیوله چې جشنونه یې په هرو څلورو کالونو کې یو ځل د یو زرو دوه سوه کالونو په موده کې په پرله پسې توګه جوړېدل، تاریخ پوهان ددغو لوبو د پیدایښت او اصل په باره کې بیل نظر لري.

۵- پانکرایتوم (له بوکس او غیرې ګډ):

پنتاتلون د ۲۰۰ مترو منډې، د خیز اوږدوالی، د نیزې ویشتلو، د غیږې او دیسک له اچولو څخه دئ له میلاد څخه ۳۹۲ کاله مخکې .کله چې یونان د رومیانو تر لاس لاندې و. د روم امپراطور چې تنو دویسوس نومیده، د لوبو د تحریم امر وکړ، دغه نیټه له دوه سوه او دری نوې ۲۹۳ دورې لوبې سره برابره ده. په لرغوني وخت کې وروستی تر سره شوې دوره ده، په دې ترتیب د روم د امپراطور له امر سره سم په ۱۱۷۰ ش نیټه د لوبو جوړېدل پای ته ورسېدل او حتی د اتلانونو مونه یې د هغو له پاڼو څخه لرې کړل.

له میلاد څخه ۲۲٦ کاله وروسته تنو د وسیوس د المپیاد د ښتي د ورانولو دویم حکم وکړ او د زنوس مجسمه چې د لوبو ځرګندوی وه، قسطنطنیې ته یو وړه او څه موده وروسته یې اور ور واچوه. له میلاد څخه وروسته د ۵۲۱-۵۵۱ کالونو زلزله د الینوس او کلادیوس په رودونو کې د اوبو د راپورته کیدو (طغیان) سبب شوه او پایله یې د المپیاد دښتې د ورزش او مذهبي ټولو آثارو له منځه تلو او ښخېدو سبب شوه.

د یونان افسانه یې لوبې: په لرغوني یونان کې افسانه یي لوبې په دوو کالو کې یو ځل د آرګس Arges ښارته نژدې د زیوس Zeas په ویاړ جوړېدې دغه لوبی په زیات احتمال د المپیک له لوبو مخکې پیل کیدې او د المپیک په لوبو کې د ورزش کاروان د ګډون په منظور جوړېدی. د دغو لوبو څانګې د المپیک لوبو ته ورته وې او موزون حرکتونه او له موزیک سره ملګرې لوبې یې درلودې، ددغو لوبو ګټونکو ته هغه تاج ورکول کېده چې د کرفس له پاڼو او څانګو څخه جوړ شوی و.

د ایستمیک لوبې Isthmic: دغه لوبې په دوو کالونو کې یو ځل د کرینس په ښار کې سمندر ته نژدې د پخوانې یونان د افسانوي خدایانو په ویاړ جوړېدې، د لوبو په پروګرام کې، آس ځغلول، قایق چلول او سپک اتلتیک شامل او هنري لوبې هم تر سره کېدې، ددغو لوبو وړونکو ته هغه تاج ډالۍ کېده چې د ستنې په ډول له صنوبر جوړ شوی و.

پیتیک لـوبې Pythic: دغه لوبې په څلورو کالونو کې یو ځل په د لفی Delphi کې د اپولو په ویاړ جوړېدی او هغـو لوبو ته ډېرې ورته وې چې موږ یې نن ورځ المپیک بولو.
لوبو د فرهنګي سیالو په څنګ کې لوړه فرهنګي وړتیا درلوده، ددغو لوبو ګټونکو د غاز د ونې له پاڼو جوړ شوی تاج ګټلو





د آتن خلک په هرو څلورو کالونو کې یو ځل د پان آتنی (pana thenaca) په نوم جشن جوړولو، د هغوی موخه له دغـو جشنونو له جوړولو څخه د آتن له خدایانو څخه تشکر کول و، ځکه هغوی په دې عقېده وو چې دا د آتن خدایان دي چې د ښار ساتنه کوي.

د نوي المپیک پاڅون:

پیر دو کوبرتن piere deconbertin او د هغه یو شمیر غوره دوستان او ښوونکی د المپیک د نړیوالې کمیټـې بنـسټ د ۱۸۹۴م کال د جولای په ۲۳ نیټه کې د پاریس د سوربن په پوهنتون کې کېښود، په هغه وخت کې چې د فرانسې ټولنـه د ډیرو سختو سیاسي ټولنیزو او فرهنګی بحرانونو سره مخ وه ،دو کوبرتن دغه نړیوال سازمان جوړ کړی څو د المپیک لوبـو له لارې دغه یو شمیر ټولنیز بحرانونه له منځه یوسي. هغه دخپل وخت د ښوونې او روزنې د ډیرو متخصصانو غونـډې تـه عقیده درلوده، د ورزش له لارې ډیر ټولنیز بحرانونه د حل وړ دی. دی همدارنګه په دې عقیده و، دیو ورزشي پوره سـیالۍ نظام او یو سازمان په جوړیدو کولی شي چې د فرانسې ځوانان تشویق ترغیب او د غفلت له خوبـه را ویښ کـړي. هغـه وکولای شول، چې د نړۍ ټولو برخو ته دغه موخې پراخه کړي او نړیوال پاڅون رامنځ ته کړی، چې د ملتونو تـر مـنځ د سیاسی مناقشو په اړه ګټور وي. پیر دو کوبرتن په ۱۸۹۴ کال کې ولیکل:
داسې پوښتنه شوې چې ولې مې المپیک لوبې ژوندۍ کړې؟ ځواب دادی چې د ورزش د داسی غښتلتیا لپاره چې تـر یـوې اندازې خپله پرله پسې آزادي وساتلی شي، دومره غښتلی شي چې په نوې نړۍ کې د ښوونې او روزنې کوم کار چـې وړیـه غاړه شوی، تر سره کړي او د ورزشي سیالیو د عمومي روحیې د ساتلو په خاطر چې د بدني فعـالیتونو د لمـانځلو لپـاره ضروري دي ولري.
د المپیک د پاڅون موخو دپیر دوکوبرتن له همدې ویناوو څخه سرچینه اخیستي او پراختیا یې موندلې ده په اوسـنې وخـت کې دغه موخې د المپیک په منشور کې تر څلورو سرلیکونو لاندې مطرح شوې دي:
۱ – د هغو یو شمیر اخلاقي او بدني ځانګړتیاوو ترویج او پراختیا چې د ورزش د کار بنسټ دی.
۲ – د ورزش له لارې د ځوانانو ښوونه او روزنه د هغو او د دوستانو ترمنځ یې د زیات پوهاوي او د ښې سوله ییزې د نیا په جوړولو کې د مرستې په منظور.
۳ – په ټوله نړۍ کې د المپیک د اصولو خپرول او را منځ ته کول او د نړیوالې ښکګنې غوښتنه.

۴- د المپیک په لوبو کې په هرو څلور کالونو کې یو ځل په ستره نړیواله جشن ییزه کې د نړۍ د ځوانانو راټول پورتنیو څلور ګونو موخو ته په پاملرنه پوهیږو چې دغه لوبې له هغو لوبو څخه ډېرې پراخه دي، چې وغواړي په هرو څلورو کالونو کې یو ځل د نړۍ په یوه برخه کې تر سره شي. په دغو موخو کې په نړیواله کچه د المپیک د فلسفې او د پاڅون د روزنې اخلاقي او زده کړه ییز. بنسټي مسایل پټ دي.

کوبرټن د المپیک لوبې او ورزش د ښوونې او روزنې یو بشپړ ښوونځي بولي، داسې ښوونځی چې د هغه پواسطه ځوان نسل ته ډول ډول ښوونیزې موخې لیږدولی شو.

د المپیک د پاڅون (نهضت) نښې:

په توله نړۍ کې د المپیک پاڅون په دریوو مهمو او ځانګړو نښو پیژني، دغه نښې له حلقو، بیرغ او شعار څخه عبارت دي.

حلقې: هره حلقه له ۵ اصلي رنګونو څخه ښکلې شوې ده، د حلقو شمېر پنځه دانې او سینګار یې پـه دې ډول دی چې درې حلقې پاس او دوه حلقې په لاندې برخه کې دي. هره حلقه له پخوانۍ حلقې سره ګډ صفت لري او له ښي څخه چـپ خواته په قرمزي، شین، مشکي، زیړ او آبي رنګونوښکلی شوی دي. د حلقو شمیر دیو والي، اتحاد او د المپیک په لوبو کـې د پنځو براعظمونو د لوبغاړو د سیالۍ او رښتني دوستۍ د فضا ښکارندوی دي. سر بېره پر دې له دې پنځو رنګونو څخه لـږ تر لږه یو رنګ د هیوادونو په بیرغونو کې لېدل کیږي.

د المپیک بیرغ: له پنځو المپیکی حلقو څخه عبارت دی، چې بشپړ سپین دی او د لومړی ځل لپاره په ۱۹۱۴ کال پـه پاریس کې جوړ او ننداري ته وړاندې شو. دغه بیرغ د لومړی ځل لپاره په ۱۹۲۰ کـال د بلژیـک د هېـواد د آنتـورپ *Antwerp* د المپیک په ستودیوم کې ورپول شو.

د المپیک شعار: د المپیک شعار د دیدون *didon* په نامه مخور چې د کوبرټن ښوونکی او دوستانو څخه وړاندې شـو. دغه شعار چې (لاګړندی) لا لوړ، او لا غښتلی، دی، د المپیک په بیرغ باندې هم لیکل شوی. دغه دوې نښې یعنې حلقـې، بیرغ او شعار د المپیک په نړیوالې کمیټی پورې تړلي دي. او په دغه سازمان پورې اړه لري او بې له اجـازې څـوک تـرې کارنه شي اخسیلای. ، د المپیک د ملي کمیټو له دندو څخه یوه د المپیک د ګټو ساتل دي، دغه کار د هغو ټولو خلکـو د یو والي سبب کیږي، چې د نړۍ په هره برخه کې د المپیک د لوبو او د المپیک د پاڅون په اړه چې هر څه کوي، ددوی پـه ملاتړ کې دي.

د المپیک سرود: په ۱۹۵۷ کال کې د نړۍ والې کمېټی پواسطه د المپیک سرو د تصویب شو،د دې سرود آهنګ پـه ۱۹۵۸ کال کې د سپیرون ساماراس samaras spiridon پواسطه جوړ او کاتیس پالا مـاس cost is palamas پواسـطه وویل شو. شعر یې داسی دی:

ای تلپاتې اوازلي سا!
ای د رښتیا او ښکار او نیکۍ خالقه!
خپله روښنايي ښکاره کړه او په مونږ یې ولوروه!
په دې خاوره او ددې آسمان لاندې!
چې لومړی ځل یې ستا د تلپاتې اوازې شاهدي ورکړې!
دغه پرتمینو لوبو ته سا ورکړه!
او د اتلانو په سر یې!
د هڅې او لوبو د اتلانو!

د تل غوړیدونکو ګلانو تاج کیږده!
او زموږ په سینو کې، پولادي زړونه جوړ کړه!
ستا د ځلېدونکې رڼا په ځلا کې!
دښتې، غرونه او دریابونه!
د ګلرنګې منظرې سره ځلیږي!
او داسې لوړ معبد جوړوي!
چې ټول ملتونه ستا د پرستش لپاره پرې برید کوي!
آه! ای تلپاتې اوازلي سا!

د المپیک مدالونه: د المپیک په لوبو کې د ورزش د هرې څانګې له لومړي ګټونکي له لومړي ګټونکي څخه تر دریم پورې په ترتیب سره د سرو زرو، سپینو زرو، برنزو او همدارنګه له لومړي تر اتم هر تن ته یو ډیپلوم یا د اتلولی لقب ورکول کیږي، متن یې د هر چا درتبې، ورزشي څانګې، د المپیک د دورې او کوربه ښار بیانوونکی دی.
په همدې توګه ټولو ګډون کوونکو ته که ورزشکاران، روزونکي، سر پرستان او نورو ټولو هغو خلکو ته چې د مسؤولیت له مخې او یا د المپیک په سیمه کې اوسیږي، د المپیک په لوبو کې د ګډون بلنه ورکول کیږي د المپیک پــه لوبــو کــې د مدالونو ویشل، د لومړي ځل لپاره د لاس آنجلس ۱۹۳۲ المپیک کې وشول او له دې نیټې مخکې په ننني بڼه مدالونه نــه ورکول کېدل، ددغې موضوع شرحه د المپیک په منشور کې بشپړه راغلې ده. د یادونې وړده چې د المپیک د هــرې دورې لپاره د مدال او اتلولۍ د لقب طرحه د جوړوونکې کمیټې په وړاندیز کیږي او تر لازمو څیړنو وروسته یې د المپیک نړیوالــه کمیټه تصویبوي او بیا د اجرا وړ دي.

په المپیک کې د سوګند ادا کول:

د لومړي ځل لپاره د آنتورپ د ۱۹۲۰م کال المپیک په لوبو کې د سوګند د ادا کولو مراسم تر ســره شــول، د المپیــک دلوبو سوګند د کوربه هېواد د ورزشکارانو پواسطه تر سره کیږي. دغه سړی د المپیک د اتلانو او یــا د کوربــه هیــواد د لوبغاړو له منځه یوه داسې نومیالي ته ورکول کیږي، چی د اتلولۍ په موده کې ویاړمن شوی وي، ټاکل کیږي. د المپیــک د لوبو د سوګند متن په لاندې ډول دی.
زه د ټولو لوبغاړو له خوامتعهد کیږم چې د المپیک ددې دورې په لوبو کې ګډون وکړم او د لوبو د ټولو حاکمو مقرارتــو او قوانینو تبعیت وکړم او د ورزشکارۍ په روحیه لوبه تر سره کړم.
د المپیک منشور: د المپیک د نړیوالې کمېټې په اساسنامه کې (د المپیک منشور) ویل کیږي، دغه اساســنامه هغــه ټــولې موضوعګانې لري، چې د المپیک له پا څون سره اړه لري. د المپیک منشور لاندې پنځه برخې لري:

لومړی برخه د المپیک خوځښت:

په دې برخه کې لومړی د المپیک د پاڅون موخې راغلي او بیا د المپیک لوبې تعریف شوي او په یوه برخه کې یــې داســې راغلي: د المپیک لوبې د المپیاد او د المپیک د ژمنیو لوبو څخه دي، په دغه اساسنامه کې د لوبو عبارت د المبیاد د لوبو پــه عبارت او د ژمنیو لوبو عبارت دالمپیک د ژمنیو لوبو په معنا کارېدلي دي.
د المپیاد عبارت هم د یوې څلور کلنې اوږدې دورې لپاره چې له هرې دورې څخه لوبې پاتې دي، ویل کیږي.
د منشور له ګټو سره سم په لوبو کې د هر هیواد یا هر شخص په وړاندې نژادي، مذهبي او یا سیاسي تبعیض بند (ممنوع) دی.

د المپيک اصول، مقررات يو شعار او بيرغ:

د المپيک د منشور د موادو په اساس نوموړې برخې داسې تعريف شوي دي:
د المپيک د بيرغ او د المپيک د ښکلا او د المپيک د شعار برخو امتياز د المپيک په نړيوالې کمېټې پورې تړلی دی. د المپيک بيرغ .... يو سپين رنګه جوړښت دی، چې په منځ کې يې پنځه تړلې حلقې، چې له دې حلقو وروسته د المپيک د حلقو په نامه يادېږي) دي. رنګ يې په ترتيب سره له کيڼې خوا ښي خواته آبي، زيړ، تور، شين او قرمزي دي، آبي حلقه په پورتنۍ سطحه او د بيرغ کيڼې خواته د بيرغ ډنډې ته نژدې ده.
هغه بيرغ چې په ۱۹۲۴ کال د پيرو دو کوبرتن پواسطه د پاريس کنګرې ته وړاندې شو، د المپيک د بيرغ ټاکل شوې بڼه وه. د المپيک بڼه يوازې په حلقو پورې تړلې که يو رنګ او يا بيل بيل رنګونه ولري د المپيک بيرغ او بڼه د پنځو براعظمونو د يو والي او د المپيک په لوبو کې د ټولې نړۍ د ځوانانو د راغونډېدو ښکارندوی دي چې د بارون پيرموکوبرتن له ارزو سره سم په ربښتينی او برابرو لوبو کې په دوستۍ تر سره کيدلې.
المپيک شعار (لا ګړندی، لا لوړ، لا غښتلی د المپيک د پاڅون د ارمان ښکارندوی دی).

د المپيک نښه:

د المپيک د حلقو ترکيب يوه ځانګړې نښه ده، البته ددې برخې په رعايت چې د حلقو اندازه لږ تر لږه د هغو په نيمايي او لا زيات او هم دارنګه د ټاکلې ځانګړې نښې د لوړتيا په نيمايي وي، د حلقو د بعدونو او ټاکلو نښو تر منځ دغه ټاکل شوی نسبت له هغو نښو څخه نه دی چې پخوا منل شوې وې.
د المپيک ځلا په رسمي توګه په (المپ) کې په ځلېدو راځي د المپيک وړانګه، د المپيک څراغ او د المپيک ټول تشريفات د المپيک د نړيوالې کمېټې په واک کې دي.

دويمه برخه

د المپيک د منشور په دويمه برخه کې لاندې يادونې شوېدي:
۱- حقوقي مرکز چې له موخو او واکمنۍ څخه عبارت دی.
۲- غړيتوب: د المپيک نړيواله کميټه دايمي سازمان دی، دغه سازمان خپل غړي له شرايطو سره برابرو داسې خلکو نه غوره کوي چې په انګليسي يا فرانسوي ژبه خبرې وکړای شي او په داسې ښار، په داسی هېواد کې و اوسيږي چې د المپيک د نړيوالې کميټې له خوا په غړيتوب منل شوی وي.

د اجرايي هيات:

د اجرايي هيأت د المپيک د نړيوالې کميټې (روانو چارو) آي- او-سي) د ادارې لپاره جوړ او هغه دندې چې د (آی- او- سي) له خوا ورته سپارل کيږي، تر سره کوي.
د المپيک کنګره: د المپيک کنګره د المپيک د کمېټې د رئيس پواسطه په هغه وخت او ځای کې چې د (آي- او- سي) له خوا ورته ټاکل شوی جوړيږي، د (آی- او- سي) رئيس دکنګری رياست په غاړه اخلي.

کنګره له لاندې خلکو څخه جوړه ده: د (آی– او– سي) (I.O.C) اصلي غړي او افتخاري غړي د نړیوالو فدراسیونونو او د المپیک د ملي کمیټو استازي، د هغو زیاتو سازمانونو او هغو خلکو استازي چې د(آی، او، سي) له خوا بلنه ورکول کیږي.

- دریمه برخه: نړیوال فدراسیونونه
- څلورمه برخه: د المپیک ملي کمیټې

د المپیک ارمانونه:

د المپیک اصول د ټاکلو او ډاډمنو موخو په قالب کې بیانولی شو چې تر سره کول یې د المپیک د پاڅون (نهضت) غوښتنه ده.

د المپیک له ارمانونو څخه د لا (ګړندی) لا لوړ او لا غښتلي شعار دی.

په پای کې په ځای ده چې له هغې ارزښتناکې مقالې څخه یوه برخه یاده کړو چې په ۱۸۹۰ کال کوبرتن لوبغاړو ته د خطاب په نوم یې خپره کړې ده.

ورزش نه یوازې غړي غښتلي کوي، بلکې د انسان شخصیت بشپړوي، د المپیک په لوبو کې ارزښتناکه نه ده، چې چا وګټله، بلکې په لوبه کې ګډون مهم دی. لکه څنګه چې په ژوند کې ارزښتناکه کار بریالیتوب نه دی، بلکې هڅې او هلې ځلې کول دي، ډېر اساسي اصل (برید) نه دي، بلکې (ښه جګړه کول) دي.

د بدني چمتوالیو د تر لاسه کولو او پراختیا لارې چارې (روشونه)

د یادولو وړ ده چې د اضافه بار تمرینونو تنظیم د ټولو پروګرامونو اساس بدني چمتوالی دی. دغه کار باید په استادۍ او مهارت سره د اضافه بار د عواملو یعنې تکرار، وخت، تناوب، او استراحت په نظر کې نیولو سره تر سره شي. د تمرین درې ځلانده او لوړې لارې شته، چې د بدني چمتوالي د لوړولو لپاره کولی شو، ګټور او په زړه پورې کارترې واخیستل شي.

د غه لارې (روشونه) د انتروال له تمرینونو، دایرو ي تمرینونو او له وزن سره تمرینونو څخه دي.

د انتروال (تناوبي) تمرینونه:

دغه تمرینونه په لومړیو کې د خفیف اتلتیک په باره کې کاربده، تناوبی تمرینونه د فواصلو د رعایت د تمرین تیزوالی او لومړنی حالت ته د راګرځېدو د دورې مستلزم دي او له هغو فعالیتونو څخه په کار اخیستنې چې ډېر اکسیجن مصرفوي یا تنفسي او غیر تنفسي فعالیتونه، بدني شرطونه، د چمتوالي پیدا کولو لپاره د انرژۍ د تولید په سېستمونو کې کار کوي. د تمرین د وخت، د تمرین د زیاتوالي او د تمرین د دورو شمېر او د تمرینونو تر منځ د استراحت د وخت کمول کولی شئ اضافه بار پای ته ورسوي. د مهارتونو پر مخ تناوبي تمرینونه لکه په فوتبال کې دریبل د سختو دورو د تمریني تناوب په خاطر لومړني حالت ته د را ګرځېدو د دورې په نظر کې نیولو سره کیدای شي چی د فوتبال لپاره مناسب او منطبق او برابر وي. په نسبي ډول لومړني درس کې له سختۍ سره اوپه لږ وخت کې تمرینونه او استراحت کیدای شي، چې د تناوبي روش سره وي. په ورستیو درسونو کې به د تمرین سختوالی او د هغه وخت زیات شي او د استراحت وخت او شمېر به کم شي، بايد پام وکړو چی په پرله پسې او مسلسلو تمرینونو کې د استراحت وختونه کیدای شي د اوبو څښلو، خبرو اترو لارښوونو ټیمي سازمان ورکولو او تنفسی وړو فعالیتونو کې ګټور شي.

د دایره یي (شبکې) تمرینونه دغه تمرینونه په هغه ډول فعالیتونو کې د ګډون مستلزم وي چې د هغو په بېړنیو بڼو کې دي دغه فعالیتونه د فوتبال د میدان د شاو خوا په بیلو بیلو ځایونو کې ترتیبیږي.

کله چې دایره یې تمرین پیل کیږي، ټول لوبغاړي باید هڅه وکړی، چې ټاکل شوي چارې په هر ځای او په یـــوه اجرایـــوي دوره کې په ښه توګه تر سره کړي. تمرینونه باید د بدن د مختلفو برخو د اړتیا مناسبه طرحه شي، د بیلګې په توګه یو سخت تمرین چې د پښو په پونډو یو (ساق) پورې اړه لري، باید د توپ له دریبل سره په بل تمرین کې تکرار نشي. په یو وخت کې یو تمرین په بل تمرین له بدلولو سره لومړنی حالت ته د راګرځیدو وخت هم رامنځ ته کیږي. له وزن سره تمرینونـــه: دغـــه ډول تمرین د وزنونو د زیاتوالی د اضافه بار تمرین د رامنځ ته کولو مستلزم دي، په وزن سره تمرینونو کې د فرعي وزنونـــو زیاتول په عضلاتي ډلو کی د قدرت او استقامت د ځواک د زیاتولو لپاره په تیره، هغه چې د تمرین لاندی راځي، پکـــاریږي. په عضلاتي ځواک کې د زیاتوالي لپاره تمرین په عمومي توګه له وزن سره تر سره کیږي. وروسته له وزن ســـره د تمـــرین لومړی برخه ګرمولو او کشولو څخه عبارت ده.

د زیات او له اضافه وزن سره مقاومت! ددی چې د لوبغاړی د تمرین د اغیزې په پر مختګ کی د ځواک ښه والی رامنځ تـــه کوی لومړني حالت ته بیرته راګرځېدل او له وزن سره د وروستي عادي تمرین ترسره کول د عضلې کلکـــوالی او ســـختي کموي او د ضایعاتو او لاسو وهنو مخنیوی کوي.

له وزن سره تمرینونو کې د اضافه بار تمرین په لاندې بدلونونو تر سره کولی شو:

- د تمرین بار
- د هرې دوری د تکرارونو شمېر
- د دورو شمېر
- د تمرین د دورو ترمنځ د استراحت وخت.

د تمرین بار د هغو تمریني تکرارونو شمېر چی یو زده کوونکی یې د هرې دورې په موده کې تر سره کوي ټاکي په عمـــومي ډول کله چې په فوتبال کې د عضلاتي ځواک د زیاتوالي لپاره هڅه کیږي، باید د یوې دورې د تکرار شمېر په هر تمرین کې له ۸ بارو کم نه وي، سره له دې که د عضلاتي استقامت زیاتوالی په نظر کې وي:

الف: باید بار کم شي، تر څو د مسیر د تکرار لپاره ښه او زیاته شمېره ترسره شي.

ب: باید د دورو شمېره درې بارو یا زیاتو ته لوړه شي.

ج: باید د استراحت وخت د دورو تر منځ کم شي.

باید دې ته پاملرنه وکړو چې د ځینو عضلاتي ډلو تمرین د ځواک لپاره او د عضلاتي نورو برخو د استقامت د زیاتوالي لپاره هم کیدی شي، له کار څخه مخکې په تمریني پروګرامونو کې د زده کوونکو ګمارل باید زیات ډول ډول لاملونه په لانـــدې پوره غور وڅېړئ:

۱- د لوبغاړي عمر

۲- د علاقې اندازه

۳- د وسیلې له اسانتیا د کار اخیستنې وړتیا.

۴- د بالغو غړو د شرطونو او ښه والي څخه د کار اخیستنې وړتیا.

د ورزشي وسايلو، ساتنې لارې چارې

د ورزش وسايل او تجهيزات د ښوونځيو د بدني روزنې او ورزش د کړنلارې (برنامې) مهمه برخه حسابيږي. له دې امکاناتو پرته به، د بدنې روزنې درس ورکول ناشوني وي، د نرخونو لوړوالی او د مالي سر چينو نه شتون له يوې خوا، له بلـــه پلـــوه ددې موضوع اهميت د ورزشي سامانونو، مالونونو او تجهيزاتو ساتنه هغه لاملونه دي، چې د زده کوونکـــو زده کـــړه لـــه ستونزو سره مخ کوي، له دې امله ددې اړتيا ده، چې ښوونکی ددې وسايلو، سامانونو او تجهيزاتو د ساتنې پـــه اړونـــد زده کوونکو ته لازمې او اړينې لارښوونې وکړي.

د توپونو ډولونه (د واليبال توپ، د فوتبال توپ، د هند بال توپ، د بدمينتونو توپ، باسکټبال، طبي توپ او.....) د رکټونو ډولونه (د بدمينتون رکټ، تينس رکټ، د پينګ پانګ رکټ) ګول (د هند بال او فوتبال)، رسی، حلقې، د استارت تختـــه، د جالونو ډولونه (د واليبال جال، د فوټبال د ګول جال، د بدمينتون جال، د باسکټبال د حلقې جال، د هند بال د ګول جالـــل) او اړوندې ستنې (پايې)، (د بارفيکس ميله، د موازينې يا تعادل تختې) د انعطاف پذيري د سنجولو جعبه، د باد پمپونه (لاسي، بريښنايي) کمرونه او د وسايلو د ساتلو قفسونه او نور هغه تجهيزات دي، چې په ښوونځيو کې شتون لري، چـــې تـــل بايـــد وساتل شي.

د ورزشي وسايلو او تجهيزاتو ساتنه بايد په دوو ځانګړو برخو کې د پاملرنې وړ وګرځي.

- له کارونې مخکې.
- له کارونې وروسته.

هغه لارې چارې چې د ورزشي سامانونو او تجهيزاتو له کارونې مخکې بايد د ساتنې لپاره په پام کې ونيول شي، عبـــارت دي له:

- ټول سامانونه او تجهيزات له ډلبندی وروسته بايد په ځانګړي ځای کې وساتل شي، مثلاً توپونه پـــه يـــو قفـــس او رکټونه په بل قفس کې.
- ددې وسايلو او تجهيزاتو يو لست يا فهرست بايد برابر او ددې شيانو د ساتنې په ځای کې ځای پر ځای شي، پـــه دې فهرست کې بايد ددې شيانو د را نيولو له نيټې څخه هم يادونه وشي.
- د ورزشي شيانو د ساتلو ځای بايد له هر ډول رطوبت، تودوخې او يخنی څخه ليرې وټاکل شي.
- د تمرين وسايل او سامانونه او د مسابقو سامانونه بايد له يو بل څخه توپير او نښانې شي.
- هغه ورزشي شيان چې ترميم ته اړتيا لري، بايد په مناسب ډول ځانګړي او وپيژندل شي، مثلاً د بدمينتون په رکـــت باندې د يوې پانې سريښ کول، چې څو تارونه يې پرې شوي او ترميم ته اړتيا لري.
- له هرې برخې څخه د يوه تن ټاکل، ښوونکي بايد د مرستيال په توګه ددې سامانونو په ساتنه کې ورســـره مرســـته وکړي.
- هغه توپونه چې کيدای شي وکارول شي، له هوا ډک شي (توپونو ته هوا يا با د ورکول) د ځانګړو ستنو په واســـطه تر سره کيږي.
- له دې ورزشي شيانو څخه د ګټې اخيستنې لارې چارې زده کوونکو ته بايد ور وښودل شي.
- زده کوونکي بايد له مقرراتو څخه خبر کړی شي، چې دې ورزشي شيانو ته زيان ونه ورسوي.
- د ورزشي شيانو د ساتلو لپاره بايد داسې ځای غوره شي، چې هلته هوا جريان ولري.

د هغه ټکو يادونه چې د ورزشي شيانو له کارونې وروسته د هغې د ساتنې په اړوند اړين دي او هغه عبارت دي له:

- ټول ورزشي شيان له هر وار کارونې وروسته بايد پاک اوپخپلو ځايونو کې کيښودل شي.

- هغه ورزشي وسایل چې ترمیم غواړي، ځانګړي پاملرنې ته یې اړیتا ده، مثلاً هغه راکټ چې څو تارونه یې شـــلیدلي وي، باید جوړ شي.
- هغه شیان چې د بیلا بیلو لاملونو له امله لانده شوي وي، دیوې وچې ټوټې په واسطه وچ، له هغه وروسته په قفـــس کې ځای پرځای شي.
- ښه دا ده چې توپونه له کارونې وروسته له هوا خالي، بیا په خپلو ځایونو کې کینبودل شي.
- په اړوند ځایونو کې د شیانو له کینبودلو مخکې، هغه په مناسب او په ډیر کوچني حجم ترتیب او برابر کړي، مـــثلاً رسۍ ټوله او بیا یې غوټه کړي.
- د ورزشي شیانو او سامانونو په ټولولو کې باید له زده کوونکو څخه ګټه واخیستل شي، یا دا چې په هر فعالیت کې یو تن ته د ورزشي شیانو د را ټولو او بیرته راوړلو دنده ورکړي.
- ورزشي شیان او سامانونه باید د امکان تر پولې پورې د لمر له وړانګو وساتل شي، په تېره توپونه.
- جالونه د کار په اخیر کې باید راټول او په ځانګړي ځای کې کینبودل شی

ورزش او چاغوالی

د وزن او وازدو (چربي) زياتوالي ته چاغوالی (چاقي) وايي، که چيرې د هغې انرژي کچه چې تر لاسه کېږي، د هغې انرژي له کچې څخه چې لګښږي زياته وي او د انرژي د توازن دا نشتوالی دوام وکړي، په پای کې ديوه سړي پر چاغوالي پای ته رسيږي، بايد د چاغوالي پر اړوند د وزن په زياتيدو سره تير وتنه ونه کړو، ځکه کله په ځانګړي ډول په لوبغاړو (ورزشکارانو) کې د وزن د زياتوالي لامل د عضلاتي برخو زياتوالی دی، له دې امله چاغوالی همغه د بدن يا وجود د غير ضروروي غوړو زياتوالی دې، هغه کسان چې لږ حرکت کوي او ډيره انرژي اخلي، په چټکی سره چاغيږي، ځينې څيړونکي په دې باور دي، چې د حرکت نه کول د انرژي له تر لاسه کولو ډير مهم دي، سستي او په دې اړوند بې پروايي د چاغو کسانو له ځانګړتياوو څخه دي. کله چې 9,3 کيلو کالوری اضافه يا زياته انرژي وجود ته داخله شي، يو ګرام غوړ په وجود کې زياتيږي، په ښځو او سړيو کې د غوړو کچه په ترتيب سره له ۱۰ او ۲۰ څخه تر 30% پورې ده. ديوه چاغ نرينه او يا ښځې وزن له ۲۰ نه تر 30% غوړ جوړوي.

چاغوالی دوه ډوله دی:

- د هايپر تروفي چاغوالی
- د هايپر پلاسيا چاغوالی

د هايپر تروفي په چاغوالي کې تري ګليسيريد شتون لري او د غوړو په سلولونو کې زياتيږي. د هايپر پلاسيا په چاغوالي کې د غوړو د سلونونو شمير زياتيږي، هغه کسان چې د هايپرتروفي له چاغوالي سره لاس او ګريوال وي، په آسانی سره کولی شي، خپل وزن کم کړي، د چاغوالی لاملونه عبارت دي له:

۱- د بدن د حرکت نه درلودل.

۲- د غذا ډير خوړل.

۳- روحي او رواني لاملونه

۴- د هيپونا لامس د غدو اختلالات.

۵- ژينيتکي لاملونه

۶- په کوچنيوالي کې له ټاکلي کچې زياته تغذيه.

۷- د غوړو د سلولونو د شمير زياتوالی.

د وزن د کميدو او يا چاغيدو درملنه

هغه عوامل چې د چاغوالي په درملنه او د وزن په کميدو کې اغيزمن دي، عبارت دي له:

۱- د انرژي د لګښت کمښت يا نسبي بې غذايي، ډير غذايي رژيم داسې برابريږي، چې يو زيات شمير مواد چې کالوري ونه لري او ډير حجم ولري، معمولاً له سلولوزي موادو څخه جوړ شوی وي، ددې موادو خوړل معده (ګيډه) لويه کوي او تر ډيري کچې د لوږې احساس له منځه وړي، همدارنګه غټ يا چاغ کسان کولی شي، په هره ورځ هغه خواړه چې لږ حجم او لږه کالوري ولري، ډير وخوري،په هر صورت دوزن د کميد ولپاره دويټامينونو له پوره کولو څخه ډاډ مـن وي، پـه دې طريقه ورزشکاران کيدای له عصبی بې اشتهايي سره لاس او ګريوان شي، ورزشي چارې يې لږې يا کمې شي.

۲- د سپورت يا جسمي حرکت نه کول ډير مهم عامل د وزن زياتيدو لپاره کيدای شي، ډير کسان په آسانی سره نه شي کولای، چې خپل غذايي سيستم ته بدلون ورکړي، خو کولای شي، د خپلو جسمي يا بدني فعاليتونو کچه لوړه کړي، يوه اندازه تر لاسه شوی انرژي د فعاليتونو له لارې ولګيږي، د بافت او يا د غوړو نسج په بڼه په بدن کې ذخيره کيږي. له بلـه

پلوه د ورزشي فعالیتونو یو پربل پسې تر سره کولو سره د عضلاتو برخې زیاتیږي، چې په دې صورت کې د تمرین د انـــرژي کچه لوړیږي او سرې چاغیږي.
۳– د بدني فعالتیونو له زیاتیدلو سره په مصرفي انرژی کې کمښت راځي، چې ډیره مناسبه طریقه د وزن د کمیـــدو لپـــاره شمیرل کیږي، د غوړو د وزن د کمښت په پایله کې د عضلاتو برخې هم زیاتیږي. باید پاملرنه وکړو، چې د وزن په کنترول کې باید ۰,۵ څخه تر یوه کیلو وزن، په یوه اونی کې یا له ۳۵۰۰ څخه تر ۷۰۰۰ کالوری پورې وزن له لاسه ورکـــړو. د نیم کیلو ګرام وزن کمیدلو سره پیوست باید ۵۰۰ کیلو کالوري له غذا څخه په ورځ کې کمښت راشي، یا د ۵۰۰ کیلـــو کالوري انرژي د خپلو فعالیتونو په پایله کې ولګوو او یا د ۵۰۰ کیلو کالوري چې له ۵۵ ګرامو غوړو سره برابـــره ده، پـــه ورځ کې لږه غذا مصرف کړو. په دې صورت کې به په یوه اونی کې 0,5 کیلو ګرام د بدن د غوړو وزن راکم شـــي، یـــو کیلو ګرام وزن له ۷۰۰۰ کیلو کالوري سره برابر دی.
ځینې چاغ خلک فکر کوي، چې ددوی هغه انرژي چې تر لاسه کوي یې، له عادي خلکو څخه زیاتـــه نـــه ده، ددې دلیـــل دادی، چې د بافت یا نسج غوړو تولیدل د یوه چاغ سړي په بدن کې په یوه ورځ کې د هغې د انرژي کچه نه زیاتیږي.
له بله پلوه له چاغیدو وروسته د هغه د بدن فعالیتونه کمیږي، له دې امله د تغذیې دا مرکز په هیپوتالاموس تغذیه کنترلوي.
۴. د وزن د کمښت لپاره بیلا بیلې دوا ګانې، چې د لوږې احساس کمزوری کوي دا دواګانې په مـــستقیم ډول پـــه هیپـــو تالاموس کې دتغذیې مرکز تر کنترول لاندې نیسي، خو ددې دوا ګانو کارونه ځینې خطرونه او زیانونه هم له ځـــان ســـره لري. ځکه د اعصابو د دستګاه تحریک زیاتوي، عصبی کیږي او د وینې فشار یې پورته کیږي.

د وزن چټک کمیدل:

د وزن کمیدل په معمولي ډول د برنامې په پیل کې، په خاص ډول هغه وخت چې د شدیدو او سترې کوونکو فعالیتونو ســـره په توده هوا کې وي، لومړی یو چټک کموالی رامنځ ته کیږي، خو وروسته د وزن د کمیدو پروسه ورو ورو تر سره کیـــږي، که څه هم دا چټک بدلون په سړي کې خوښي را منځ ته کوي، خو د هغه علت د بدن د اوبو کمیدل دي، ځکه د هر ګـــرام ګلیکوژن په عرقولو سره په وجود کې 8,7 ګرامه اوبه ذخیره کیږي، په درنو تمرینونو کې کلیکوژني ذخیرو له منځه تلل، له منځه تللي اوبه بیرته پوره کیږي، کیدای چې سړی خپل لومړني وزن ته راستون شي.
د وزن چټک کمیدل په غالب ګمان د ورزش کارانو تر منځ په ځانګړي ډول د ورزش په هغه ځانګو کې چې وزن ټـــاکونکی شاخص جوړوي، تر سره کیږي، د بدن د وزن په کمښت کې زیاتوالی په لنډه موده کې کیدای شي چې پـــه ورزش منفـــي اغیزه وکړي، د اوږدو او درنو فعالیتونو وروسته د ٦ کیلو ګرامو په اندازه د وزن کمښت په توده هوا کې لیدل کیـــږي، د وزن دا کمښت ډیر وخت د وجود یا د بدن د اوبو کمیدل دي، په داسې شرایطو کې د جسمي یا بدني فعـــالیتونو دوام پـــه روښانه توګه د سوخت او ساز او فیزیولوجیکي دستګاه د فعالیت له کمیدو سره ملګري وي.
د وزن د کمښت یوه سنتي طریقه د ډیرې کالوری لرونکو غذا ګانو نه خوړل او د مایعاتو لـــږ اســـتعمال، لـــه دې ســـره د زوروړو تمرینونو تر سره کول دي، لاربښوونه کیږئ چې د امکان تر پولې د وزن د کمښت له دې طریقې څخه استفاده مـــه کوئ، باید په یاد ولرئ، چې د وزن د چټک کمښت لپاره له یوې طریقې چې ورو ورو (په یوه اونی کې نیم کیلـــو) دیـــوې اوږدې یعنې له (۵ څخه تر ٦) اونیو مخکې د مسابقې له پیل ګټه واخلئ.

ورزش او چاغوالی

د وزن زیاتوالي چې د وجود له غوړوسره ملګری سره وي، هغه ته غټوالی وايي، کچیرې د هغې انرژی کچه چې وجود یې اخلي له هغه انرژي څخه زیاته وي، چې لګوي یې. د انرژي تر منځ د توازن له منځه تلل د یو چا په چاغوالی پای ته رسیږي. که څه هم باید د وزن زیاتوالی چاغوالي ونه ګڼو، ځکه چې کله د ورزش په بهیر کې د ورزش کوونکو د عضلاتو وزن زیاتیږي، له دې امله چاغوالی په بدن کې د هغه غیر ضروري غوړو د کچې زیاتوالی دی. که چیرې یو څوک لږ حرکت کوي او ډیره انرژي تر لاسه کوي، ډیر ژر چاغوالی رامنځ ته کیږي، زیات څیړونکي په دې باور دي، چې حرکت نه کول، ډیره انرژي تر لاسه کول، سستي او د خپل بدن حرکت ته نه پاملرنه، د چاغو کسانو ځانګړتیاوې دي. کله چې بدن 9,3 کیلو کالوري اضافي انرژي تر لاسه کوي، یو ګرام غوړ زیاتیږي، د ښځو او سړیو لپاره متناسبه په ترتیب سره د غوړو کچه تر ۱۰ نه تر ۲۰ او له ۲ نه تر ۳۰ پورې وي. د یوه سړي او یا ښځې د بدن ۳۰% وزن غوړ جوړوي.

چاغوالی پر دوه ډوله دی: هایپروتروفي چاغوالی. ۲– هایپرپلاشیا چاغوالی، په هایپرو تروفي چاغوالی کې د وجود د غوړو په سلولونو کې د ګلیسیریدو کچه زیاتیږي او په هایپر پلاشیا چاغوالی کې د غوړو د سلولونو شمیر زیاتیږي هغه کسان چې د هایپر تروفي چاغوالی لري، په آسانی سره کولی شي، خپل وزن کم کړي، د چاغوالی عوامل عبارت دی له.

۱– بدن ته حرکمت نه ورکول ۲– د زیاتو خوړو خوړل ۳– رواني ستونزې ۴– د هیو تالاموس د غدو اختلالات

۵– ژینیتیکي ستونزې ٦– په کوچنیوالي کې له اندازې زیاتو خوړو خوړل ۷– د غوړو د سلولونو زیاتیدل.

د چاغوالي درمل او د وزن کمول.

هغه عوامل چې د وزن په کموالي او د چاغوالي په کمښت کې اغیزمن دي عبارت دي له:

۱– د غذا نسبتي کموالی او د انرژي کمښت، د ډوډۍ یا غذا خوړلو پروګرام داسې جوړ شي، چې د زیاتې کالوري لرونکي نه وي، ولې حجم یې زیات وي، چې د سلولوزو له مواد و څخه جوړ شوي وي، دا مواد معده یا ګیډه غټوي او تر زیاتې کچې زموږ لوږې احساس کموي، همدارنګه چاغ کسان کولی شي، چې د لږې کالوری لرونکی او لږ حجم لرونکي خواړه ډیر وارې وخوري، په هر صورت د وزن د کموالی په پروګرام کې باید دوتیا میتنونو له پوره کیدو څخه ډاډمن شو، په دې ډول لوبغاړي کېدای شي، له عصابي بی اشتایي سره مخامخ شي، په ورزش کې یې کمښت رامنځ ته شي.

۲– د جسماني یا بدني حرکتونونه کول د وزن د زیاتوالی ډیر مهم علت دی، ځینې کسان په آسانی سره نه شي کولای چې د خوړو خوړلو عادت ته بدلون ورکړي، خو کولای شي چې د بدني فعالیتونو کچه لوړه کړي، یوه اندازه تولید شوي انرژي د خپلو فعالیتونو په کولو سره ولګوي.

ورزش او د اندامونو تناسب

خواړه او غذایي رژیمونه په اوسنۍ نړۍ کې د ژوند له بنسټیزو مسایلو څخه دي، چې نه یوازې په ورزش کې، بلکې په ډیر و برخو لکه د اندااومونو له تناسب څخه برخمنتوب، د بدن لګښت او جوړښت په بیلا بیلو پړاوونوکې د پاملرنې وړ دی، البته د ضروري او اړینو ټکو ته پاملرنه د خواړو د لګښت په ډولونو کې هم ستره اغیزه لري، په دې وروستیو کالونو کې د اندامونو د تناسب موضوع په بیلا بیلو ټولنو کې د پاملرنې وړ ګرځیدلی ده. په عام ډول باید و وایو، چې یواځې خواړو یا غذایي رژیم ته پاملرنه د بدن د تناسب د جوړولو لپاره کفایت نه کوي او د ورزش رول او اغیزه د بدن په سلامتیا او تناسب کې له پامه نه شو غورځولي.

که چیرې غواړئ، چې روغ او تندرست واوسئ او متناسب اندامونه ولرئ ، باید یوه سمه او منظم پروګرام، چې ستاسو له ژوند سره تناسب ولري، اجرا کړئ، ددې موخې د تر لاسه کولو لپاره اړینه ده چې د بدن له داخل څخه اصلاحات پیل

کړئ، د یوه سالم او تندرست سړي د تربیې لار چې د بدن له پلوه یو مناسب حالت ولري، د سمې غذا له خوړلو او د خپل جسم له حالت سره متناسب تمرین وکړئ، په کافي اندازه استراحت ولرئ، په پای کې باید یادونه وکړو، چې د ده د فعالیت او کار اندازه په هغه کچه نه وي، چې دده د بدن په بیلا بیلو دستګاوو فشار راوړي، کچیرې دا تولې لاربنوونې هماهنګه تر سره شي، هر څوک کولای شي، یو سالم سړی وي، همدارنګه خپله طبیعي بنکلا او د اندامونو تناسب هم وساتي.

یوه ډیره اصولي طریقه چې په تندرستی کې ډیره اغیزمنه ده، سم یا څرګند و وایم، چې د ورزش یو پروګرام داسې ترتیب شوي وي، په عمومي ډول په یوازیتوب او له ورزشي برنامې پرته کفایت نه کوي، ځکه ددې امکان شته، چې پر یوه تاکلي ماهیچه فشار راوړی، کیدای شي له غلطې طریقې تر سره شي، شتون لري، چې ورزش د تندرستی لپاره د خوړلو په شان ده او د روغتیا لپاره دواړه ا غیزمن دي، چې له یوې سمې برنامې سره تر سره شي.

که تاسې هر ډول ژوند او دنده ولرئ، کچیرې غواړئ، چې ښه ژوند وکړئ، لومړی کار چې باید تر سره یې کړئ، د یوې منظمې او سمې ورزشي برنامې اجراکول دي، د برنامې له پیل سره لومړی احساس چې کیدای شي تاسی ته خواشینونکی وي، کیدای شي د عضلاتو لږ دردوي، کچیرې د کار وروستی پایلې په پام کې ونیسئ، ډیره مهمه نه ده. او د زغملو وړ هم ده. ددې لپاره چې بدن له ورزش سره عادت کړو، اړینه ده چې په ورځ کې لږ تر لږه ۱۰۰ دقیقې ورزش وکړو، په اولو ورځو کې لږ سپورت یا تمرین کافي ده، همدغه لږه اندازه ستاسو د روغتیا لپاره ډیر اغیزمن دی او تاسې سختو او پر لپسې تمرینونو ته تیاروي، منظم ورزش ډیرې ګټې لري، له دې جملې په عروقو کې دوینې جریان د تیز والې سبب کیږي، په نتیجه کې زیاته وینه پوستکي ته رسیږي، د وینې د ګرځیدو دا تیزوالی په ځینو وختوو کې د هغه دردونو چې د کار په نتیجه کې را پیدا شوي وي له منځه وړي.

تجربو ښوولي ده، چې ورزش ددې سبب کیږي، چې زړه او ریې د کار له پلوه په ښه او مناسب حالت کې ځای ولري او هم د احتمالي ناروغیو په وړاندې د بدن مقاومت لوړ وي، همدارنګه ځینې پوهان عقیده لري، چې ورزش د بدن د بیلا بیلو غدو د تحرک سبب کیږي او د بدن د هورمونونو د ترشح په تنظیم کې ګټور دی، دا خبره هم له جسمي پلوه د ډیرې روغیتا سبب کیږي او په افرادو کې د ستړیا د رامنځ ته کیدو وخت اوږدوي.

خلاصه:

هغه ورزش چې د بدن د وزن د تناسب لپاره په پام کې نیول کیږي باید د لاندنیو ځانګړتیاوو لرونکی وي:

۱– ورزش باید آرام او د یوې اوږدې مودې لپاره تر سره شي، تر هغه پولې چې لګښتي انرژی وروستی پولې ته ورسیږي (د استقامت ډولونه او ورزش).

۲– د ورزش شدت ورو ورو زیات شي، په داسې حال کې چې لګښتي انرژي له ټیټې کچې وروسته له څو ورځو لوړې کچې ته ورسیږي.

۳– په لومړیو ورځو کې له کچې زیات فشار په ورزشکار نوکې د عضلاتو د دردو او یا د نورو نا آرامیو سبب کیږي.

۴– د ورزش شدت په هغه کچه وي، چې د بدن د تودوخې کچه یا درجه یې لوړه او خوالې راڅرګندې شي.

۵– د ورزش وخت باید له ۳۰ دقیقو لږ نه وي، په دې وخت کې ورزش یو نواخته تر سره شي، یعنې د هغې سرعت نه زیات او نه کم وي.

٦– باید د ماهیچو له ډیرې ستړیا مخنیوی وشي او ددې حالت د رامنځ ته کیدو سره له نورو طریقو لکه له ورزش وروسته د حمام کولو په واسطه لرې شي.

۷– له هغه وروسته چې د بدن د پام وړ وزن او تناسب حاصل شو، د هغې د ساتلو لپاره باید هڅه وشي، چې دده له مینې او علاقې سره سم په منظم ډول تر سره شي.

د هند بال لوبې تاریخچه

د هند بال لوبه یوه ټولنیزه لوبه ده، له پخوانیو زمانو راهیسې په ډلییز ډول تر سره کیږي. ددې لوبې د پیدایښت په باب بــیلا بیلې نظر یې شتون لري.

هومر چې د لرغوني یونان ډېر پخوانی نړیوال شاعد دی، په خپل نامتو کتاب چې د هند بال په نوم (اورانیا) یاد شویده او هغه نقشو نه چې په دې لوبه پورې اړه لري، ۶۰۰ کاله مخکې له زیږدنه دا تن پر دیوالونو لیکل شوي (حجاری شوی) چــې پــه ۱۹۲۶ م کال کشف شویدی، ددې حقیقت څرګندوی دي.

کنراد کخ چې په المان کې د ورزش ښوونکی و، په ۱۸۹۰م کال یې هند بال په نوي (رافایل اشپیل) معرفي کــړو، هغــوی هندبال په ښه یو ولس کسیزه لوبه کوله، ډیر ورته والی یې دیوې چکو سلواکي سیمیزې لوبې (صفارنا) سره درلود.

د هند بال لوبې مقررات په ۱۹۲۰ م کال کې د کارل شلنز، چې د هند بال پلاریې بولي، جوړ شول او هغه یې پــه خپلــو ټولګیو کې عملي کړه و، که څه هم کارل شلنز د برلین د بدني روزنې ښوونکی ؤ د شمالي اروپا په هیوادونو کې عملي ښه پیداکړه، د شمالي اروپا په هیوادونو کې د هوا د سړوالي په وجه دغه لوبه په پټو سالونونو کې تر سره کیده، همدغه خبــره د نن ورځې هند بال د پیدایښت سبب شوه. دا لوبه ۱۹۰۴ او ۱۹۲۰ م کالونو تر منځ د فوتبال د قوانینو او مقرارتو تابع وه، له دې امله یې په اروپا کې ډیره پراخیتیا ونه کړه.

د هند بال نړیوال فدارسیون په ۱۹۲۸م کال د یو ولسو هیوادو په ګډون په امستردام کې جوړ شو. په همغه کال د هنــد بال لوبې لومړنۍ سیالي په امستردام کې تر سره شوه او په ۱۹۳۱ م کال په المپیک کې شامله شوه.

د دویمې نړیوالې جګړې په رامنځ ته کیدو سره د هند بال پخوانی فدراسیون ړنګ شو، تر څو چې په ۱۹۴۶ م کال کــې د فرانسې او سویدن هیوادونو په هڅه د دنمارک، هالند، فنلند، ناروې، لهستان او سویس هیوادونو په ګډون یــې پــه کــوپن هاګن کې ګنګره جوړه شوه او د هندبال د نړیوال فدارسیون په جوړیدو پای ته ورسیده. په ۱۹۵۴ م کال د هنــدبال او وه کسیزه نړیواله مسابقه په سویډن کې تر سره شوه، په ۱۸۹۸ م کال نلسن چې د دنمارک د بدني روزنې استاد و د هند بــال لوبه د اوسني هندبال لوبې په ښه رامنځ ته کړه.

د قانونو او مقرراتو لنډیز:

د لوبې کوونکو شمیر

هر تیم د دوو لسو تنو لوبو کوونکو (لوبغاړو) لرونکی دی. په میدان کې اووه تنه لوبې کوونکي او یو نفر ګــل کیپرشــتون لري

د ژوري یا حاکم هیأت غړي

د ژوري هیات د غړو شمیر د هند بال په لوبه کې د حکم، سرحکم، د وخت حسابوونکي، فني حکــم، منــشي او د تــابلو مسؤول شپږ تنه وي.

د میدان کچه:

د هند ال میدان څلویښت متره اوږدوالی او شل متره سور لري. د هند بال ګول دوه متره لوړوالی او درې متــره اوږدوالــی لري، د هر ګول ژور والی په پورتنی برخه کې ۱۰۰ سانتي متره او لاندینې برخه کې ۱۵۰ سانتي متره وي او د هغه رنــګ تور او سپین او یا تور ژیړوي.

د توپ وزن او رنګ:

د نارینه وو لپاره د توپ وزن ۴۲۵-۴۷۵ ګرام، د ښځو او نوو ځوانانو لپاره یې وزن۳۲۵-۴۰۰ ګرامو پورې وي، د توپ رنګ سپین، سور او یا نور ترکیبونه لري.

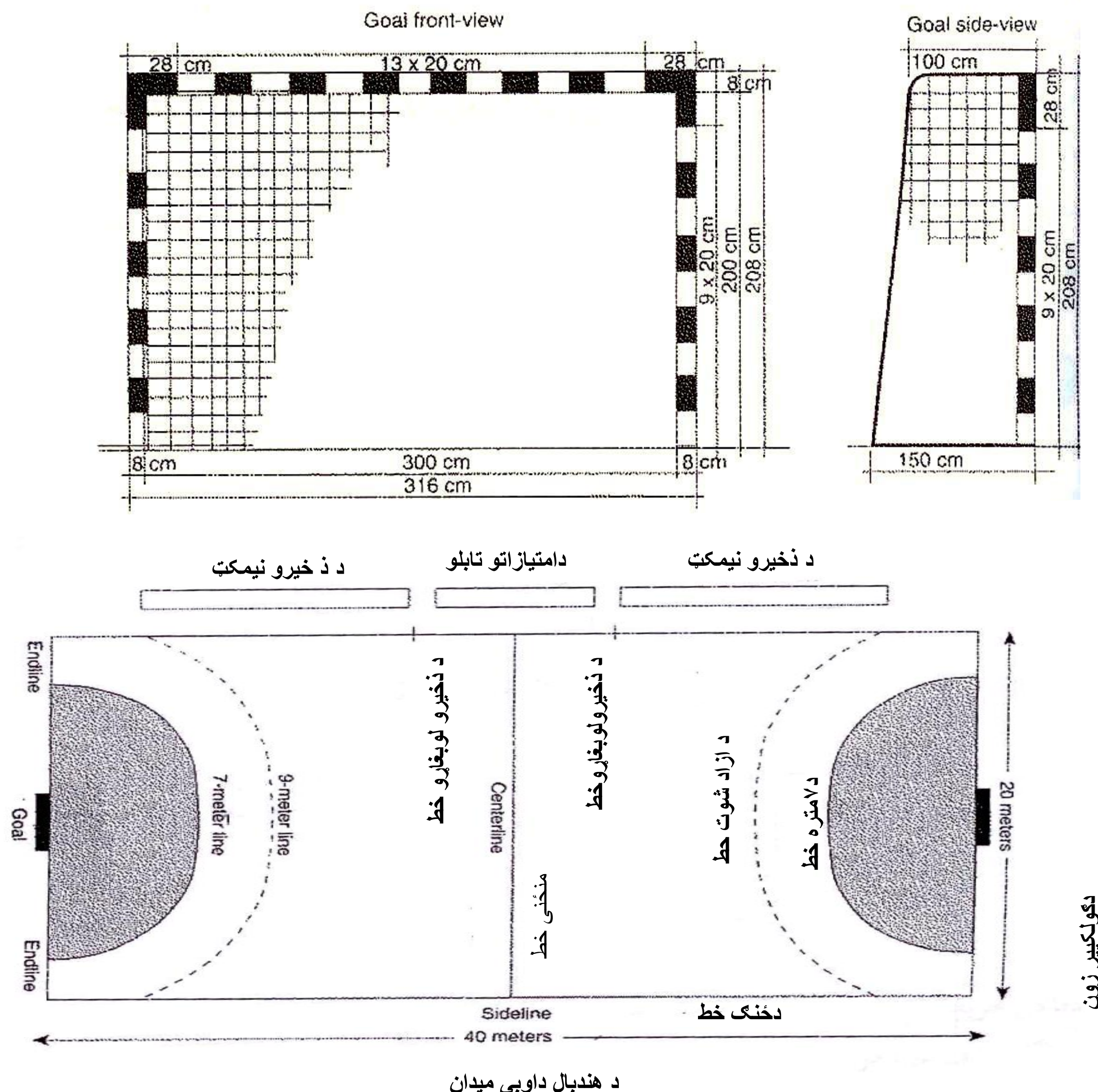
د توپ اندازه:

د نرینه وو لپاره د توپ محیط ۵۸ تر ۶۰ سانتي مترو پورې او د ښځو لپاره له ۵۴ څخه تر ۵۶ سانتي مترو پورې وي، د لوبې پیل د حکم په واسطه له پچې اچولو او یا د حکم په واسطه یوه سکه پورته اچول کیږي، وړونکي ډله یا تیم د توپ یا میدان بریالي ډله ده.

د لوبې وخت په دوو وارو کې ۳۰ دقیقې وي، چې د حکم په واسطه حسابیږي. د دوو لوبو تر منځ ۱۰ دقیقې تفریح هم وي.

د ګول کیپر میدان:

دامحیط له کل کیپر سره تړاو لري او هیڅوک هغې ته د ننوتو حق نه لري. د هندبال په لوبه کې د لوبغاړو په بدلون کې بندیز نشته، باید له ځانګړو برخو څخه بدلون وکړي.



د هندبال داوبې میدان

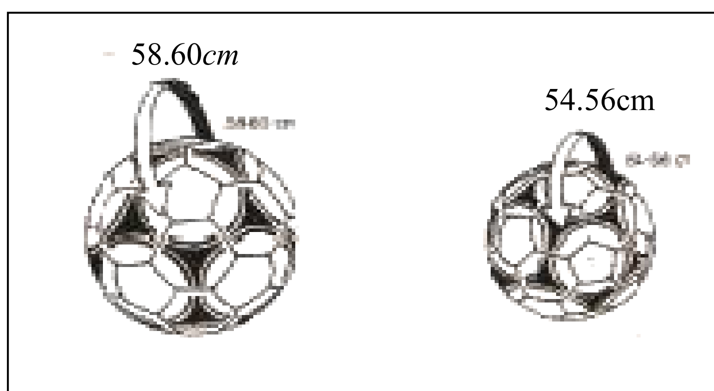
د توپ پیژندنه:

د هند بال توپ دوې برخې لري، د څرمنې کور (پوښ) او رابري بلیدر، چې ډیرېې په بیلو بیلو تورو بنو ښکلې شـــوي دي، د ګڼون کوونکو (لوبغاړو(دلاسونو او توان په اندازه په بیلا بیلو کچو جوړ شویدي.

د تمرینونو د بریالیتوب لپاره لازم دي، چې دواړه لوبغاړي پر یوه توپ تمرین وکړي.

د هندبال په قوانینو کې د توپ د باد او فشار په اړوند یادونه نشته، خو استاندارد داده، هغه وخت چـــې تـــوپ د مـــلا لـــه لوړوالي د ځمکې په لوري اچوي. له ځمکې سره د لګیدو (تماس) پر وخت باید تر مناسب لوړوالي پورې پورتـــه شـــي او د توپ سطحه باید دومره کلکه نه وي، چې د ګوتې په ټینګولو سره چت نه شي. د لومړیو کسانو لپاره له هغه توپونـــو، ګټـــه اخیستل کیږي ، چې د ښځو لپاره یې وزن ۳۵ ګرامه او د فوم له جنسه دي، د وړو کسانو لپاره کولی شو له هغـــه توپونـــو چې فوم یې زیات او سپک وي، ګټه واخلو.

پر توپ د واک او پراختیا ډیره ښه لار یوازې پر توپ د تمرینونو تکرار دی.



د نرینه وو لپاره د توپ کچه ۳

د دایرې محیط	۵۸-۶۰ سانتي متر
وزن	۴۲۵-۴۷۵ ګرام

د ښځو لپاره د توپ اندازه ۲

د دایرې محیط	۵۴-۵۶ سانتي متر
وزن	۳۲۵-۴۰۰ ګرام

د نورو ځوانانو د ۱۴ کلنو او له هغې پورته لپاره توپ

د دایرې محیط	۵۴-۵۶ سانتي متر
وزن	۳۵۰ ګرام

د باسکټبال تاریخچه

د باسکټبال لوبه د ۱۹۸۱م کال د مني په لومړیو کې د یوه امریکایي جیمز نای اسمیت په واسطه طرحه او را منځ ته شـــوه. ډیرې پیړۍ پخوا د امریکا د بیلا بیلو قارو د اوسیدونکو تر منځ په ځانګړې ډول په جنوبي او مرکزي امریکا کـــې د یـــوې لوبې ډولونو رواج درلود.

چې لږ تر لږه یې له باسکټبال سره ورته والی درلود، همدارنګه دوې نورې لوبې هم چې له باسکټبال سره یـــې ورتـــه والـــی درلود او د هغې زماني خلکو دا لوبه په ډیره مینه او علاقه تر سره کوله، د جنوبي او مرکزي امریکا د متمدنو قومونو تر منځ په ځانګړي ډول د مایا او تولتک د اوسني مکزیک قومونو د انیکا او تولا قومونو تر منځ کې، د امریکا براعظم لـــه کـــشف مخکې (د پیرو د هیواد سیمه ده) او د بوک تاک او تلا چیتلي په نومونو رواج او دود وه.

د باسکټبال پیدایښت

جیمز نای سمیت یو کاناډایي دوکتور و چې متحده ایالاتو ته یې هجرت وکړ او د هغه هیواد تابعیت یې تر لاســـه کـــړ، پـــه ۱۸۹۱م کال هغه وخت چې دوکتور نای سمیت د سپرینګ فیلد ایالت ماسوچوسټ د بدني روزنې په پوهنتون کې لوســـت ورکاوه، د پوهنتون رئیس له هغه وغوښتل، چې یو ورزش رامنځ ته کړي، چې محصلان د ژمي په سالون کې وکـــولی شـــي، هغه لوبې پیل کړي، تر څو چې د اتلتیک، فوټبال، هاکي او باسکټبال مسابقو لپاره چې په دوبي کې تر سره کیـــږي، خپلـــه جسماني تیاري وساتي.

دوکتور نای سمیت د موجودو ځانګو له مطالعې او څیړنې وروسته په دې پوه شو، چې نوې لوبه یا نوی ورزش باید د خاصو ځانګړتیاوو لرونکې وي.

۱– توپ په هغه کې رول ولري.

۲– په ټولنیز یا ډله ییز ډول تر سره شي.

۳– د سیالۍ اصل پکې رعایت شي.

۴– پر مهارتونو ولاړ وي، تاوتریخوالی، جنګ جګړه پکې نه وي، ددې ورزشي اندیښنو حاصل د باسکټبال لوبه شوه چې نن ورځ د هغې له اختراع څخه نیږدې یوه پیړۍ تیریږي.

تر اوسه له هغسې لوبو څخه ده چې ډیر مینه وال، او یو له خوند او رنګ ډله نړیواله ورزشی لوبه ده.

په لومړي سر کې دوې ټوکرې، چې د میوې وړلو لپاره ځانګړې شوي وي، د پوهنځی د سالون په دیوال د یوه سړي د ونـــې په لوړوالي ځای پر ځای شوې. د تجربې په ډول لومړنۍ لوبه د سپرینګ فیلد په ښوونځي کې د نهو تنو لوبغاړو تر منځ تـــر سره شوه.

د لومړۍ ځل لپاره چې توپ یې په ټوکرځ کې واچوه، هغه لوبغاړی (ویلیام چس) و.

ددې لوبط نوم (فرانک هام) پر باسکټبال واړوه.

د باسکټبال لومړۍ رسمي لوبه د دوو پوهنتونو، شیکاګو او ایوا د دوو ټیمونو تر منځ په ۱۸۹۶ م کال تـــر ســـره شـــوه. د باسکټبال نړیوال فدارسیون F.I.B.A په ۱۹۳۲ م کال کې جوړ شو او په ۱۹۳٦ م کال په المپیک کې شامل شـــو. پـــه ۱۹۵۰م کال کې په بونیس ایریس کې لومړنۍ نړیواله سیالي د نړیوالو تر منځ تر سره شوه.

قوانین او مقررات:

د لوبغاړو شمیر: د یوه ټیم د لوبغاړو شمیر له ۱۰–۱۲ تنو پورې دی، د هغو لوبغاړو شمیر چې په میدان کې د ننـــه وي (۵) تنه دی.

د حکمانو شمیر د باسکتبال په لوبه کې شپږ تنه، دوه حکم، درېيم سر حکم، د حکم منشي، د وخت حسابوونکی
۴- د وخت حسابوونکي ۵ تنه.
وخت ۳۰ ثانيې ۶- مسوول تابلو

د لوبې د میدان کچه (اندازه)

د باسکتبال میدان اوږدوالی ۲۸ متره او سور یا پلنوالی یې ۱۵ متره دی.

د باسکتبال د حلقو شکل او اندازه د دایرې په شکل، له جال سره او د هغې لاندې د باسکتبال ټوکری، چې قطــر یــې ۴۵ سانتي وي ځای پر ځای شویدي.

له ځمکې څخه د حلقو لوړوالی: له ځمکې څخه یې لوړوالی ۳ متره او (۵) سانتي متره دی.

د توپ وزن او رنګ: د باسکتبال د توپ وزن له ۶۰۰ څخه ۶۵۰ ګرامو پورې ده او رنګ یې نارنجي او یا قهوه یــي وي.

په توپ کې د هوا مقدار باید په هغه اندازه وي، که چیرې له ۱،۸۳ سانتي مترو لوړوالی څخه پر ځمکه وغورځول شي، باید تر ۱،۲۴ سانتي مترو پورې پورته شي.

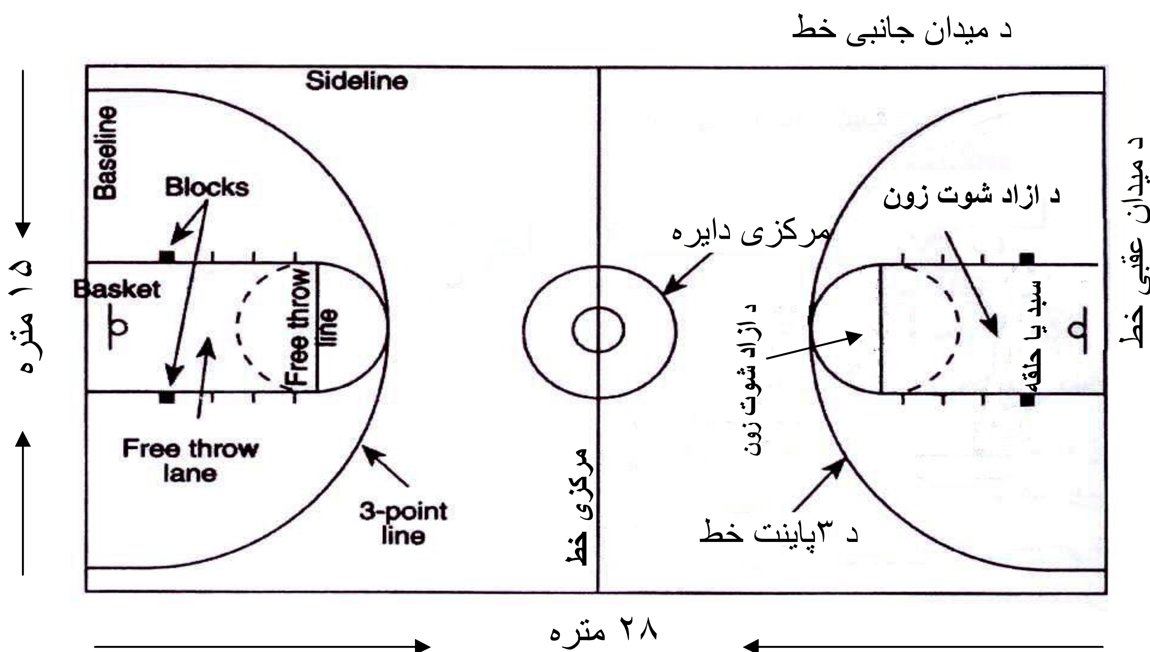
د توپ محیط: د باسکتبال د توپ محیط له ۷۵ تر ۷۸ سانتي پورې دی.

د لوبې د پیل طریقې: د لوبې د پیل پر وخت د سر داور او سر حکم په واسطه توپ د دواړو ډلو د لوبغاړو تر مــنځ پورتــه اچول کیږي.؟

د لوبې وخــت: د لوبې وخت څلور، لس دقیقه یي کوارټرو پورې ده. د دوو کوارټرو تر منځ دوه وارې تفریح لري د اوټ وختونه او دکوار ترونو تر منځ ۲ او ۳ وارې لس یو دقیقه یې تفریح په پام کې نیول شوي وی. په لومړی کــوارتر- دویــم، دریم زیات وخت یوه یوه دقیقه یې تفریح او په څلورم کوارتر کې دوه وارې یوه دقیقه یې تفریح شتون لري.

د تبدیلیو شمیر: هر ټیم یا ډله کولی شي، په هر شمیر یې چې غوښتې وي، د خپل ټیم غړی بدل کړي، په دې شرط چې د میدان د حکم اجازه ولري.

د باسکتبال د تختې کچه یا اندازه: د باسکتبال تخته ۱۲۰×۱۸۰ سانتي متره ده.



عملي محتوا (منځ پانګه)

د جسماني تياري قابليتونه

د زړه قابليت، په لوبه کې ساه اخيستل

د زړه ناروغي ته پاملرنه عروق چې د مرګ او مړينې اصلي لا مل له يوې خوا او لوبې په وړانديتوب کې د لوبې لپاره قــوت ورکول، د دې ناروغي په هکله له بلې خوا، له بله پلوه ډيره ساده او آسانه طريقه د زړه د قوت له پاره ساه اخيــستل دي. د زړه د قوت لپاره لوړه او ښه تياري په ټول عمر کې ساه اخيستل دي، ددې لپاره چې ژوند په زړه پــورې کــړو او داډيــر ارزښتناک دي.

د ښې روغتيا لپاره ضروري ده، چې دا موضوع هم ومنل شي.

د زړه تياري، هغه ساه اخيستل چې د زړه قوت را منځ ته کوي، دا د عروقي او يا د هوازي تيارى په نوم ياديږي، دا د زړه د کار کولو د پيژندو ډيره ښه کچه ده، له دې امله ده چې د زړه د امادګې لوړه کچه په ډيرو لوبو کــې ســاه اخيــستل دي، لوبغاړي د خپلې ورزشي ځانګې د اړتيا په پام کې نيولو سره، ډير وخت په تمرين او يا ددې قابليتونو په ساتلو تيروي. که څه هم د زړه اصطلاحات په زړه پورې، عروق په عروقو پورې اړه لري، ساه اخيستل پــه ريــه وو او تهويــه وو او هــوازى (د اکسيجن له لګښت سره د زړه فعاليت) له فني پلوه توپير لري، ټول ددې ترکيبونو په بيلو بيلو کچو ددې ډول تيــاريو (د زړه تيارې– ساه اخيستل) دي. د بيلګې په ډول: د قوي زړه لرونکې سړي په لوړ حجم وي نه د زړه له هر ټکــان ســره وينــه ليږدوي، له دې امله ويل کيږي، چې د زړه اماده ګي لوړه ساه اخيستنه لري. په تيرو وختو کې د زړه د ټکان اندازه کول او د وينې فشار په الکترو کارديو ګرام کې ثبتېده او په ځينې نورو کې دريوي کارکولو، د زړه تياري د ارزونې حياتى ظرفيــت له ساه اخيستلو څخه کار اخيستل کيده.

اوس مونږ ته څرګنده ده، چې دا اندازې يا کچې د استراحت پر وخت ټيټيږي.

د زړه د دستګاه د عکس العمل په اړوند لنډ معلومات– ساه اخيستل د يو ورزشي فعاليت په توګه وړاندې کيږي.

۱– د بدن د اکسيجن مصرف په يوه دقيقه کې د ليتر په حساب

۲– يو کيلو ګرام مصرفي اکسيجن د وجود له وزن څخه په يوه دقيقه دملي ليتر په حساب.

۳– د سوخت او ساز استراحت يا مت. هر مت ۵،۳ ملي ليترو اکسيجن د بدن د يوه کيلو ګرام له وزن څخه په يو دقيقــه کې.دبدن په يوه کيلوګرام وزن کې په يوه دقيقه کې د ۵،۳ ملي ليترو اکسيجن دی.

د بيلګې په ډول يو سړی په پام کې نيسو چې ۱۰۰ کيلو ګرامه وزن لري او په يوه پخواني فعاليت کې په هر دقيقــه کــې ۳۱۵ ليتره اکسيجن په يوه کيلو ګرام وزن او يوه دقيقه کې مصرفوي.

له دې امله ويلای شو، چې ددې سړي د اکسيجن زيات مصرف ۵،۳ ليتره اکسيجن په دقيقه کې او يا ۳۵ ملي ليتره په يوه کيلو ګرام وزن او په يوه دقيقه کې دی $(35 = 100 \div 3500)$ او يا ويل کيــږی چــې ددې ســړي تــنفس ۱۰ متــه دی $(35 \div 3/5 = 10)$

د زړه اماده ګي ساه اخيستنه چې د زړه استقامت يې، ساه اخيستل او د زړه اماده ګی يې د عروقو په نوم هم يــاديږی د زړه توان يا قدرت د هغه وينې چې له اکسيجن څخه غني شوي وي، په زيات حجم د پمپ کولو او يا ليږدولو او د عضلاتو پــه واسطه د هغې زيات مصرف يا لګښت دی.

ځکه د زړه او تنفس د اماده ګي د پيژندلو ډير ښه شاخص د زيات اکسيجن مصرف $(VO2\max)$ دی.

کله کله د زړه او تنفس د اماده ګي د ارزوني لپاره، د غیر مستقیمو معیارونو (کچو) لکه وخت، فاصله، په استقامتي ازمایښت کې او یا د ورزش او سپورت پر وخت د زړه د ټکان او یا د زړه د ټکان د راګرځیدو له سرعت څخه ګټه اخیستل کیږي.
لکه څنګه چې ورته اشاره وشوه د زړه اماده ګي او تنفس که څه هم د ښه صحت او تندرستی لاملونه دي، د بدن یا جسماني اماده ګي یوه مهمه برخه یا جز هم دی، چې د ورزش کارانو د قابلیتونو په لوړوالي کې د پام وړ برخه لري.
د لګښتي اکسیجن ډیره برخه، د وجود یا بدن د درو دستګاوو په کار پورې اړه لري، چې عبارت دي له:
۱- د ساه اخیستلو دستګاه چې له هوا څخه اکسیجن ریو ته او له هغه ځایه وینې ته لیږدوي.
۲- د زړه دستګاه هغه عروق چې وینه پمپ کوي او د بدن بیلابیلو برخو ته یې ویشي.
۳- د عضلاتو دستګاه، چې اکسیجن د انرژي د تولید لپاره له کاربو هایدریټو او غوړو څخه لګوي.

د زړه- تنفسي اماده ګي

کله چې یوه سړي منظم او مشکل تمرینونه تر سره کړي وي، د لګښتي اکسیجن لوړه کچه یې د ظرفیت د لوړې کچې تر رسیدو پورې د هغو بدلونو له اغیزې څخه چې ددې دستګاه پر بیلا بیلوبرخو واریدیږي زیاتیږي، دبیلګې په ډول ریې (ریه ها) کولای شي، یوه زیاته اندازه هوا برابره او ډیر اکسیجن وینې ته ورسوي، چې په پایله کې زړه قوي کیږي او کولي شي له هر ټکان سره ډیره وینه عروقي دستګاه ته ورسوي، د وینې اندازه په بدن کې زیاتیږي او یوه اندازه مویرګونه د عضلاتي تارونو چار چاپیره زیاتیږي، په پای کې د انرژي جوړونکو انزایمونو فعالیت زیاتیږي، په نتیجه کې د سونګ مواد ښه تجزیه کیږي.
استقامت (لوري)
په ساده بیان د ستړیا په وړاندې د مقاومت توان لرل دي. په کلي ډول په دوو برخو عضلاتي استقامت او قلبي- تنفسي استقامت ویشل کیږي.
په واقعیت کې د زړه قوت دساه اخیستلو استقامت، د بدن قدرت د ستړیا په وړاندې د اوږدې مودې ورزشونوله تمرین او مسابقې وروسته دی.

د هوازي فعالیتونه

په یوه اوږده موده کې په منځني شدت فعالیتونه چې لویې عضلاتي دستګاه وې فعالوي او د اړتیا وړ انرژي، د ټولو د تر سره کولو او یا د ځینو برخو روا کولو او یایې عمده برخه د هوازي دستګاه پوره کوي، د هوازي فعالیتونو په نوم یادیږي. د هوازي دستګاه د کاربو هایدریټو او غوړو اسیدونو په تجزیه کولو له تنفسي اکسیجن سره د بدن د اړتیا وړ انرژي برابروي.
له دې امله په هغو فعالیتونو کې چې په کافي اندازه اکسیجن د عضلاتو په واک کې وي. دغه دستګاه د بدن د اړتیا وړ انرژي برابروي.
له دې امله دې ډول فعالیتونو ته هوازي یا (Aerobic Aclerity) وایي:
د هوازي ډیر دوامدار تمرینونه، پلي ګرځیدل، ځغستل، لامبو وهل، د بایسکل چلول او د اوږدې مودې لپاره ریسمان بازي او دا ټولې بازی دي.
هغه تمرینونه چې د هغې په اجرا د انرژي د تولید دستګاه د هوازي په طریقه زیاتوالی مومي او د زړه دساه اخیستلو استقامت د زیاتوالي سبب کیږي، د هوازي تمرینونه ورته ویل کیږي. د هوازي له اساسي اصولو څخه د هغې پرله پسې اجرا کول

دي، د هغه چا لپاره چې د خپل صحت او تندرستي په باب هڅه کوي، د هوازي تمرين يې د ژوند يوه ارزښتمنه برخــه ده او د يوه ورزش کار لپاره د ده له ورزشي برنامو نه جلا کېدونکې برخه جوړوي.

ځکه د هوازي له لارې تر لاسته شوي اماده ګي نه ذخيره کيږي. د هوازي تمرينونو اغيزي ددې فعاليت په ځنګ ته کيــدو سره په چټکی له منځه ځي، د هوازي د اماده ګي برنامو يوه له عمده ستونزو څخه د زيات حجم تــر ســره کــول پــه دې تمرينونو کې دي، کيدای شي يو څوک ډير ژر ددې تمرينونو په وړاندې بې ميني شي او بايد پاملرنه وکړو، چې مشهور متــل دی (بې زحمته راحت نه شته) دا امکان لري، چې د قهرمانانو په تمرينونو کې ځای ولري، خو د اماده ګی پروګــرام د يــوه نوي سړي لپاره صدق نه کوي، د زړه او ساه اخيستلو اماده کې په لوړوالي کې د تمرين اغيزه زياتيږي، چې د بدن پر فعــالو دستګاه وو وار ديږي.

اضافه باردډوو لاملونو لکه، شدت، وخت او د تمرين تکرار ته په پاملرنې سره په اونۍ کې تاکل کيږي. پــه عمــومي ډول د شدت ترکيب او وخت بايد داسې غوره شي، چې په هر وار تمرين کې لږ تر لږه له ۲۰۰-۳۰۰ کيلــو کــالوري انــرژي ولګيږي په يقين سره د ډيرې انرژي لګښت په ورزشکارانو کې ددوی ډير استقامت دی.

له معمولي پوښتنو څخه چې د هوازي تمرين په اړوند کيږي. دادي چې په قلبي- تنفسي دستګاه اضافه بار او ورپسې د کړنو د ظرفيت لوړيدل، سړی بايد په کوم شدت تمرين وکړي.

د کړنو شدت بايد له وخت سره متناسب وي، داسې چې شخص وکولای شي په کافي اندازه فعاليت وکړي، لــږ تــر لــږه ۲۰۰-۳۰۰ کيلو کالوري انرژي په هر وار ولګوي، تر څو چې د قلبي او تنفسي اماده ګي له زياتوالي سره خپل وزن هــم کنترول کړي، کچيرې ډير شديد وي، کيدای شي. هغه سړی و نه شي کولای، دکافي مودې لپاره فعاليت وکړي او په پايله کې خپلو موخو ته ونه رسيږي، د يوه فعاليت د پام وړ وخت يا ديوې جلسې تمرين د فعاليت په شدت پورې اړه لري، کلــه چې د پام وړ شدت د تر سره شوي کار تمرين په يوه وخت کې د قلبي- تنفسي اماده ګي ډير مهم عامل دی.

د هوازي د ورزشي فعاليتونو ډولونه

پلی تګ د فعاليتونو له ډيرو ډاډمنو او ساده حرکتونو څخه دی، په همدې علت د ځينو کسانو له نظره چې په پلي تګ پيــل کوي، په نړۍ کې لومړيتوب لري. د مثال په ډول: د امريکا په شان يوه هيواد کې له ٦٠ ميليونو څخه زياتو کسانو د پلــي ګرځيدو ورزش غوره کړيدی او هغه اجرأ کوي ددې ورزش د غوره کيدو ډير لاملونه په دې پورې اړه لــري، چــې پلــې ګرځيدل داسې يو فعاليت دی، چې په هر وخت، هر ځای او له هر چا سره له لګښت پرته سره کيږي.

کوم لګښت ته اړتيا نه لري، همدارنګه ځانګړي سامان، پوهې او مهارت ته هم اړتيا نه لري، له دې امله غير فعال کسان چې نيت يې کړی وي، چې د هوازي د ظرفيت په ساتلو او تندرستي چې لري يې، وکولای شي، د پلي ګرځيدو له برنامې څخــه ګټه واخلي، د پلي ګرځيدو په برنامو کې د فعاليت شدت د افرادو ځانګړي تياري ته په پاملرنې سره (٦٠يا٨٠) په سلو کــې يې اکثراً د زړه ټکان لري.

تيښته ځغاسته هم يو له لومړنيو فعاليتونو څخه ده، چې د عمومي اماده ګی او تندرستی په نيت ترې ګټــه اخيــستل کيــږي. همدارنګه په ډيرو لوبو کې يې ورزشکاران د جسماني تياري لپاره کاروي.

په هغه لوبو کې چې په بيلا بيلو هيوادونو کې تر سره کيږي، له ۲۰ زرو ډيرې ښځې او سړي ګډون کوي، له ۹۰% زيات کسان د لوبې يا سيالی کچې ته رسيږي، هغه ښيګڼې چې پلې ګرځيدل يې لري، تر ډير کچې له ځغاستې سره هــم ســمون لري، ځغاسته کولای شي، چې ټول بدن او سترې اعضاوې فعالې کړي. له دې امله کيدای شي له ځغاستې څخــه موخــه د مثبتو پايلو پر لاس راوړل وي.

لمبو وهل:

د قلبي تياري او تنفس فعاليتونو د اماده ګی لپاره یوه هم لمبو وهل یا آب بازی ده، د لمبو فریولوژیکي ګټې ډیرې ځغاستې ته ورته دي، په هر حال د دوی تر منځ ډیر توپیر هم شتون لري.

چې هغې ته باید پاملرنه وشي، لومړنی توپیر یې دادی، چې په لمبو کې د انرژي پر لګښت سر بیره د لاس او پښو ښوررولو له امله یوه اندازه انرژي لګیږي. د اوبو د کشش قوه چې د لمبو وهونکي د لمبو وهلو له شکل او سرعت سره ټاکل کیږي.، د حرکت لپاره مقاومت رامنځ ته کیږي، او د لمبوزن د توان او عضلاتو د قوت سبب کیږي، په همدې علت ټاکلی کیږي، چې یوه اندازه انرژي په اوبو کې دلمبو لپاره په یوه ټاکلي فاصله کې تقریباً هغه فاصله د منډې ځلور برابره ده. د زړه د ټکان اندازه معمولاً په لمبو وهلو کې په نسبي ډول لږه ده. چې ددې موضوع لامل دبدن د تودوخې دکچې ټیټوالی دی، د بدن د اوبو د کچې ساتل، په پای کې د حجم لوړول دي، د تجربه لرونکو او ماهرو کسانو لپاره، په یوه ټاکلي سرعت د سینې کرول، له هغه وروسته پر شا باندې کرول د انرژي هزینه لري.

د منډې یا ځغاستې خلاف، چې پر مفصلونو او خصوصاً د پښو پر بندونو او زنګنو واردیږي، دا فشارونه د لمبو وهلو په ورزش کې لږ دي،

د ځغاستې خلاف همدا دلیل دي هغه لوبغاړو ته چې د تنې لاندې برخه یې زیانمنه شوي وي، سپارښتنه کیږي، چې دې ورزش ته مخه کړي، همدارنګه فیزیوتراپي هم په لویه کچه د ځینو دې ډول بیمارانو د درملنې لپاره ورځخه کار اخلي.

پر بایسکل سپریدل او یا له بایسکل څخه ګټه اخیستنه

بایسکل سواري هم د ځغاسې او لمبو وهلو په شان قدرت او استقامت همدارنګه د وزن کنترول رامنځ ته کوي. څیړنې ښکاره کوي، چې بایسکل سپریدنه هیڅ ډول زیان نه رامنځ ته کوي. کیدای د بایسکل سپریدنې لویه ستونزه د آمن او امنیت ستونزه وي. په همدې سبب د بایسکل له ډیرو ډولونو څخه ډیره ګټه اخیستل کیږي، لکه ثابته او ځای پر ځای د باسیکل سپریدنه د خلکو تر منځ رواج شوي ده. دا بایسکل سپریدنه قلبي ګټې، د عروقو رامنځ ته کیدل دي د ورزش په هر ډول بایسکل سپریدنې څخه تر لاسه کیږي. کولای شو، په ډیره آرامه فضا کې پرته د چاپیریال له اغیزو (په ګرمی سره هوا او باران....) کې تر سره کیدای شي. او حتی کولای شو چې له ثابت بایسکل څخه د ګټې اخیستنې پر وخت کتاب مطالعه او تلویزیون وګورو او موزیک واورو.

بې له شکه د ځینو کسانو لپاره له ثابت بایسکل څخه ګټه اخیستنه او ځای پر ځای د پیډل وهل ستونزمن کار دي، ډیر خلک مینه لري، چې د بایسکل سپریدنې پر وخت د طبیعي منظرو له لیدلو څخه خوند واخلي.

په هر صورت د ساده بایسکل له غوره والي پرته، یو ثابت بایسکل د زړه د تنفس او اماده ګې لپاره باید دوامداره تمرین هیرنه کړو. د تمرین شدت هم د یو چا د اماده ګې په کچه د ۵۰ او (۸۵) تر منځ د هوازي ظرفیت ټاکلی دي.

او فعالیت لږ تر لږه باید ۲۰ دقیقې دوام وکړي.

د پړي لوبه:

له لوبو څخه یوه بله ارزانه او ساده لوبه د پړې لوبه ده، چې هر څوک کولی شي، هغه یاد کړي د پړي لوبه په ټولو جسماني تیاریو او په ځانګړي ډول د زړه د قویتوب او اغیزمنتوب تنفس دی. په هر حال نوي زده کوونکي باید په

پام کې ولري، چې د پړې لوبه د پرلپسی ټوپونو له امله دروند فعالیت دی، کیدای شي چې ځینـــې د هــډوکو او مفــصلونو ستونزه رامنځ ته کړي.

له دې امله يې باید پیل ورو ورو او لږ وي، دا ورزش د زړه ټکان لوړوي.

د دوام په صورت کې نه یوازې د زړه او تنفس د قوت سبب کیږي. بلکې د عضلاتو استقامت هم لوړوي، دا دواړه کیفیته د عضلاتو سستم ته توان (قوت) ورکوي، چې د اوږدې مودې لپاره فعالیتونه په ډیر لږ فشار او ســتړیا هــم قبــول کــړي، همدارنګه له هغه ځایه چې د پړې لوبه تر ډیرې کچې د سرعت تنظیم او چابکی ته اړتیا لري، کیدای شي چې ددې لاملونـــو د ښه والي سبب شي، د پړې په لوبه کې د انرژي مصرف د ځغاستې معادل دی، کیدای شي په هره سیمه او هر وخت کـــې هغه تر سره شي.

پله ورزي یا پله هوازي (بانیچک):

پله هوازي په نسبي توګه شدید او د اوږدې مودې لپاره پرپلې ښکته پورته کیدلو ته ویل کیږي. ددې لوبې د اجرا لپـــاره لـــه ۱۰–۲۰ سانتي مترو په لوړوالي یوې پلې ته اړتیا ده. دغه لوبه له موزیک او بې له موزیک څخه تر سره کیږي او د ژوند په ټولو پړاوونو کې د استفادې وړ ده. دا لوبه او د فعالیت تیزوالی يې د ارتفاع له بدلون همدارنګه د حرکت، آواز یا آهنـــګ سره تنظمیږي، په هر صورت ددې ډول فعالیتونو شدت او وخت د قلبي (زړه) اماده ګي تنفس لکه ځغاسته، لامبو وهـــل او نور فعالیتونه دي. باید پاملرنه وشي، چې د هوازي تمرینونو لمن ډیره پراخه ده، په واقعیت کې هر ډول فعالیت حتی دایروي یا ترکیبي، که چیرې د زړه ټکان د اوږدې مودې لپاره لوړ وساتي، د هوازي له ورزش څخـــه شـــمیرل کیـــږي او د زړه او تنفس استقامت د زیاتیدو سبب کیږي.

د عضلاتو یا غړو استقامت:

د غړو یا عضلاتو ظرفیت او توان یا دا چې غړي وکولای شي، پرلپسې د اوږدې مودې لپاره د هـــر ډول مقاومـــت (درانـــه اوسپک) انقباض وساتي. په واقعیت د عضلاتو استقامت به له ټولو ستونزو سره مقابله تعریف کړو. د مثـــل پـــه ډول هغـــه وخت چې یو شی نسبتاً د ډیرې او اوږدې مودې لپاره تحمل کړي، یا په ورزش کې تکراری حرکتونه تر سره کړي او د هغه له سرته رسیدو ستړي نه شي، ددې ښکارندوی ده، چې په دې حرکت کې د عضلاتو له استقامت څخه بـــرخمن دي. هغـــه وخت چې د عضلاتو استقامت لوړیږي، د ورځنیو کارونو او ورزش تر سره کول خوندور وي، له ځیرنو ښکاري، چې یو ډیر نازک ترون د قدرت (توان) او استقامت تر منځ شتون لري، کله چې لوبغاړي قوي تمرین تر سره کوي، بیا يې هم د بـــدن د توان یوه برخه لوړیږي، د عضلاتو استقامت د ورو ورو تمرینو او له مقاومت څخه په ګټې اخیستنې سره او یا د سپک تمرین او تکراري تمرین په واسطه زیات تر لاسه کیږي.

د عضلاتو استقامت په دوو برخو کې شامل دی پو یا او ولاړ.

پویا استقامت:

د یوې عضلې یا عضلو د پرلپسې انقباضي، قدرت او توان، چې سړی کولای شي، یو فعالیت په یوه ټاکلي زمانه کې تر ســـره کړي، اندازه کیږي.

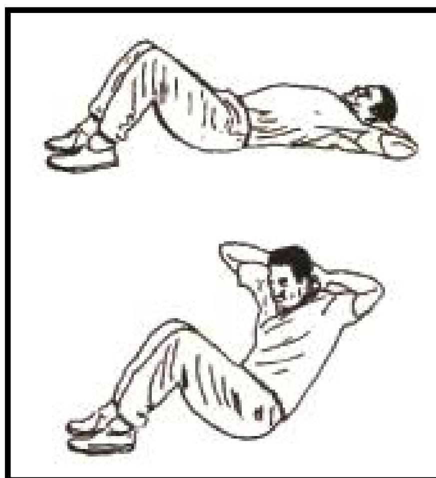
د ایستا استقامت:

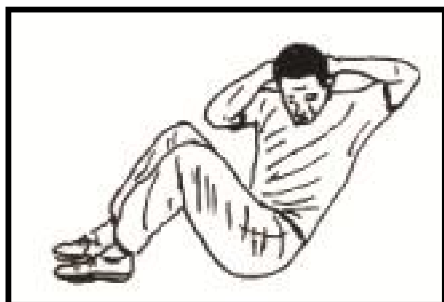
د یوې عضلې یا ډیرو عضلو د اوږدې مودې لپاره د انقباض ساتل، دا قدرت د یوې مودې انقباض په واسطه اندازه کیږي.

د درنو وزنو د تمرين په واسطه د عضلو توان او قدرت د لږ تکرار په واسطه تر لاسه کيږي او عضلاتي استقامت د تمرينونـــو په ترسره کولو د لږ مقاومت په لرلو او د تکرار په زياتوالي تر لاسه کيږي.
که څه هم ښه څرګند نه ده، چې د عضلاتو استقامت څه ډول تر لاسه کيږي، خو داجوته ده، چـــې د عـــضلاتو د قـــدرت زياتوالی استقامت هم زياتوي، په همدې اساس تمرين کولای شي د عضلو قدرت زيات کړي.
استقامت يې هم لوړيږي، ګمان کيږي، چې د يوه سپک کار بيا بيا تکرار د عضلاتو استقامت هم لوړوي او يو درونډ کـــار، بيا تکرار د عضلاتي قدرت د لوړيدو سبب کيږي، خو نني نبنې نبناني ښکاره کوي، چې د عضلاتو ښه والي د قـــدرت او استقامت لوړ والي مستقيماً په يوه وخت کې د عضلو د کار په ډيروالي پورې اړه لري، کچيرې دا موضوع حقيقت ولـــري، له دې امله موږ کولی شو، د عضلاتو استقامت او په همغه طريقه د عضلاتو قدرت لوړ کړو.
هغه ورزشونه لکه فوټبال، باسکتبال، تينس، چې په ورو ورو صورت نيسي، د عضلاتو قدرت او استقامت ته ډيره اړتيـــا ده. هغه وخت چې يو لوبغاړی، په اخيري کچه يو تمرين څو وارې پرله لپسې تر سره کړي، کولی شي، د عـــضلاتو قـــدرت او استقامت په همغه کچه وساتي، دا په دې معنا ده چې هغه اماده ګې مخکې، په ښو شرايطو کې ژوند کوي.
د تمرين يو ډير ښه پروګرام تنظيم شويدی، دا بايد د عضلاتو د قدرت او استقامت د زياتوالي فعاليتونه وي، همدارنګه چې په يوه تمرين کې د عضلاتو قدرت او استقامت ته پاملرنه ونه شي، په دې ډول حرکت کې لوبغاړی په کار کې پراختيا نه پيـــدا کوي، په معمولي ډول يو ښه تنظيم شوی تمرين د عضلاتو د قدرت او استقامت د زياتيدو لپاره بايد د قـــدرتي تمرينونـــو د عضلاتو او استقامتي حرکاتو لپاره د اماه ګی په نيت قلبي عروقي او تنفسي دستګاه وي دي.

د عضلاتي قدرت او استقامت د سنجش تجربې:

د عضلاتو د قدرت او استقامت د اندازه کولو لپاره ګيډه د حرکاتو تشت (درازو نشست) څخه ګټه اخيستل کيږي، د پـــښو په صافولو سره کيدای شي، د ملا ځينې عضلې فعالې شي او د ګيډې د عضلاتو د استقامت اندازه ګيري به دقيقـــه نـــه وي، سربيره پر دې، په داسې حال کې په ملا ډير فشار راځي که پښې ټولې وي، زنګنونه قات شوي وي، د ګيډې څلور عـــضلې له قات شوو عضلاتو څخه زياتې فعاليږي او لږ فشار په ملا راځي، له دې سره چې د بالا تنې حرکت د $\hat{90}$ درجو زاويې پـــه اندازه د ګيډې حرکت ښکاره کوي، خو د بالاتنې تر ۴۰-۴۵ درجو پورې د ځمکې له سطحې لوړېدل ضروري دي، ځکه د قات کولو په لومړيو کې ګيډه ډيره فعاله ده، له هغه وروسته د بالاتنې او د شاه عضلات هم فعاليږي.
له دې امله د ګيډې د عضلاتو د استقامت په اندازه کولو کې، د ګيډې حرکت ډير اړين نه دی، د سينې پر مـــخ د لاســـونو کيښودل، د غوږو تر څنګ او پر شا سر بيره د سر خواته د مرکز په انتقال فشار، په دويم حالت کې ډيـــر زيـــات زور پـــر اورمبږ راځي له دې امله ښه دا ده، چې لاسونه د چليپا په ډول په سينه کيږدئ، د ګيډې حرکت درست په يوه دقيقه کـــې د شاد رکود په نوم ثبتيږي.





لکه څنګه چې د ګيلېږ له حرکت څخه د تمرين په ښه کار اخيستل کيږي، ورو ورو د ګيلېږ ښکته پورته کيدل او ور ســره د بالا د وړاندې او وروسته حرکت يو ښه تمرين دي. سر بيره پر دې د بدن له سطحې د پښو پورته کول د تمرين پر وخـت په ملا زيات فشار راوړي، د عضلاتو د قدرت او استقامت د اندازه کولو لپاره د سينه کشي له مختلفو تشتونو د بار فـيکس ميلې له کش کولو او ځوړندولو څخه ګټه اخيستل کيږي، د بارفيکس ميلې په دوو ډولو نيول، د لاس ورغـوي د وړانـدې خواته، د لاس ورغوي وروسته چې په ترتيب سره په لاس کې د خارجي او داخلي ګرځيدلو سبب کيږي، دا عمل تـر يـوې اندازې د عضلي د کشش خط او بازو ګانو ته د قوت د استعمال لپاره بدلون ورکوي. ددې تست د کشش وجود بايد کـوږ نه شي، خو د زنګنو لږ کږيدل، يا د ټول بدن په يوه استقامت نه شتون، توپير نه لري. ددې تست پای هغه وخت دی، چـې سړی ونه شي کولی چې په سم ډول په تست کې شتون ولري، ددې تست په نورو ډولونو کې د بارفيکس له ميلې څخــه را ځوړنديدل د نجونو د عضلاتي اندازه کولو له پاره رواج لري، په نوي شکل د کشش تست بارفيکس چې ازمويل شوی دي، د شا پر تخته پر ځمکه اوږديږي، د پښو پوندې باالکل د ځمکې پر مخ په ثابت ډول ږدي او د بارفيکس ميله تقريبــاً د ۱۲۵ سانتي مترو په اوږدوالي او د ۵،۵ سانتي مترو په پلنوالي پر لاسونو د امتحان لپاره ږدو، تر څو په غځيدلو لاسونو خپل ځــان دزنې تر لوړوالي پورې لوړ کړي. د بدن ددې حرکت په اجرا کولو سره بدن بايد صاف وي او د ننې له برخې څخه کوږ نه شي، حرکت تر هغه پورې چې لوبغاړی يې توان لرئ تر سره کړي.

د زده کوونکو درکود په نوم يې ثبت او منظور وي.

د عضلاتو د استقامت تستونه:

د عضلاتو د استقامت تستونه په دوو ډلو کې ځای نيسې، ددې تستونو په هر ډله کې کيدای شي، د عضلاتو اســتقامت پــه مطلق يا نسبي ډول مطرح شي.

د نسبي استقامت تست يا ازموينه ده ، چې په هغه کې د عضلاتو کار د عضلاتو، د يو ګروپ يا خاصې ډلې له قدرت ســره متناسب دی يا تر تجربې لاندې شخص له وزن سره، په هر صورت د مطلق استقامت تست او د هغه کــسانو د اســتقامت ميزان، د لوی يا لوړ قدرت له په پام کې نيولو پرته د بدن له وزن څخه معلوموي.

۱– د پويا عضلاتي استقامتونو ازموينه.

۲– د ايستا عضلاتي استقامت ازموينه

۳– د ايستا زماني عضلاتي استقامتونو ازموينه.

د پويا عضلاتي استقامتونو تستونه

په دې تستونو کې ازمويونکی تکراري او يو شان تستونه حرکتونه په يوه ټاکلې او نا معلومه زمانه کې تر سره کوي او د سم تکرار په نتيجه کې امتياز اخلي.

دا تستونه ځينې حرکتونه لکه د لوړ قدرت په لږه کچه له د مبل کار اخېستل، له سويدې وسيلې پر ته حرکتونه، د بــارفيکس کشش او د ګيلېږ حرکتونه شامل دی.

د ايستا تکراري عضلاتي استقامتونو تستونه.

په دې تستونو کې ازمويونکی خپل قوت د ايستا د اندازه کولو د يوې وسيلې په وړاندې لکه: نيرو سنج دستي (لاسي قــوت معلوموونکي) په تکرار سره کاروي او د هغه امتيازد د فعاتو په تکرار پورې اړه لري چې د ټاکلي قدرت او يا د بــدن د وزن په اساس حرکتونه تر سره کوي.

په عمومي توګه په دې ډول تستونو کې امتحان کیدونکی تکراري او یو شان حرکتونه د یوه ټاکلي حرکت په چوکات کـــې تر نا معلوم وخت پورې تر سره کوي، او د سم تکرار په اساس امتیاز تر لاسه کوي، دا تـــستونه د دمبـــل پـــه حرکتونـــو، بازفیکس حرکتونواو د ګیډې د عضلاتو په حرکتونو کې شامل دي.

د عضلاتي استقامتونو له تستونو څخه د لاندې دلایلو په پام کې نیولو سره ګټه اخیستل کیږي.

۱– د بدني اماده ګیو د تستونو عامل

۲– د ټولګي په زده کوونکو کې د انګیزې رامنځ ته کول.

۳– د وړاندې تک ټاکونکي لاملونه او د بدني روزنې په درس کې د زده کوونکو پر ډلو ویشل، چې موخه یـــې د عـــضلاتي استقامتونو پراختیا وي.

۴– د استقامتي بیلا بیلو فعالیتونو د قدرت او توان د اندازه کولو عامل.

د ګیډې د عضلاتو تست:

موخه: د ګیډې د عضلاتو د پیاوړتیا ارزونه.

د تست پیل:

یو تن پر څټ اوږد غځیږي، په ټولو شوو زنګنو کې خط کش نیسي، د پښو پوندي ورو ورو وړاندې وړي، تر هغـــه وختـــه پورې چې د زنګنو څخه یې خط کش ولویږي، بې له ځنډه د پښو حرکت دروي، لاسونه د چلیپا په شان پر سینه ږدي، هـــر وار حرکتونه له څنګلو او زنګنونو سره په لګېدو دا تمرین هر څومره چی کولی شي، تر سره کوي. باید یو بل تن د امتحـــان کوونکي د مرستې لپاره شتون ولري، تر څو د امتحان کیدونکي د پښو بندونه یې کلک نیولي وي.



د عضلاتي پیاوړتیا د تستونو ډولونه:

۱– په یوه استقامت ۲۵۰ متره ځغاستل.

۲– د ګیډې پر عضلاتو د حرکتونو تر سره کول.

۳– د سینه کشی حرکتونه.

۴– پر کږو څنګلو د نجونو د بارفیکس کشش.

هم غږي:

د حس کوونکو اعضاوو، اعصابو او عضلاتو تر منځ مرستي ته، هماهنګي ویل کیږي. په لوبو یا ورزش کې د یو ځا په ښکلو او نرمو حرکتونو کې هماهنګي ځلیږي.

په دې معنا چې ورزش کار د هغه عکس العمل په وړاندې چې باید تر سره یې کړي، ښه نتیجه ولري یا ښه پایله تـــر لاســـه کړي. په هغې پسې سم عکس العمل چې د عصبي سسیتم له خوا صادریږي او د عضلاتو په واسطه سرته رسیږي، تـــر ســـره کیږي.

د مثال په ډول: یو ورزشي حرکت له عضلاتو څخه د لوړ عمل تر سره کولو غوښتنه کوي، چې په یو ټاکلي وخت کـــې تـــر سره شي، له دې عضلاتو څخه یې هر یوه له عصبي سسیتم څخه فرمانونه تر لاسه کوي، چې باید تر سره یې کړي.

د سم حرکت تر سره کول، د هرې عضلې سمې او پوره پاملرنې یا کړنو ته اړتیا لري.

پر هم غږي اغیزمن عوامل:

ځیني عوامل لکه عمر، جنس، د فعالیت ډولونه او رواني موضوعګانې کولی شي پر هماهنګي اغیزه ولري.

۱– عمر: د کسانو عمر په هماهنګي کې اغیزمن دی، ماشوم په لومړیو کې د عصبي نمیګړتیا له امله ښه هماهنګي نه لـــري، داسې ګمان کیږي، هغه ماشوم چې هماهنګي ونه لري، د جسمي قوت تر لاسه کولو لپاره هڅه او هاند کوي او نتیجـــه نـــه شي تر لاسه کولي، موږ لیدلي دي، د وخت په تیریدو دده د عمر لوړوالی ته په پاملرنې سره یـــې د همـــاهنګي کچـــه هـــم لوړیږي، له ځوانۍ (بلوغ) څخه مخکې عمر یې هم غږي ورو ورو زیاتیږي، د ځوانۍ په عمر کې یې د همانګي کچـــه هـــم لوړیږي. د بدن په ترکیبونو کې یې بدلون او دا چې دا بدلونونه د وجود په ټولو برخو کې یو شان نه دي، بالکل معلومیږي. ددې دورې له تیریدو وروسته هم هماهنګي زیاتیږي او په لوړ عمر کې بیا کموالی پیدا کوي.

۲– د فعالیت اندازه کول یا میزان: د فعالیت میزان هم کولی شي، پر هماهنګی اغیزې ولري، هغه کسان چې پرلپـــسې پـــه بدني فعالیتونو کې ګډون لري، نسبت عادي خلکو ته له ښې همانګۍ څخه برخمن دي.

۳– د فعالیت ډول: د جسماني فعالیت ډول کولای شي پر هماهنګي اغیزه ولري، هر فعالیت په یـــوه تـــن کـــې ځـــانګړې هماهنګي زیاتوي. د مثال په توګه: د فوټبال یو لوبغاړی له دوو پښو څخه په ګټه اخیستنه کې ډیره هماهنګي لري، یـــو وزن پورته کوونکی هم پر خپلو عضلاتو او لاندینیو اندامونو کې یوه هماهنګي لري.

۴– رواني مسایل: رواني مسایل لکه ترس، زړه زړه کیدل هم کولای شي، چې د هماهنګي پر کچه ناوړه اغیزې ولـــري، د فوتبال درنې سیالی په وخت کې موخې ته نه رسیدل، د فوتبال په یوه درنه سیالی کې، د اضطراب بدې اغیزې، په هغه شیبو کې او دې ته په ورته شرایطو کې شتون او د همدې ډول شیبو او لحظو تکرار کولی شي، د رواني مسایلو کچه راټیټه کړي، په همدې دلیل تجربه لرونکي ورزشکاران ډیر لږ د سیالۍ او مسابقې د شرایطو تر اغیزو لاندې راځي.

د هماهنګي د پورته کیدو لارې او طریقې

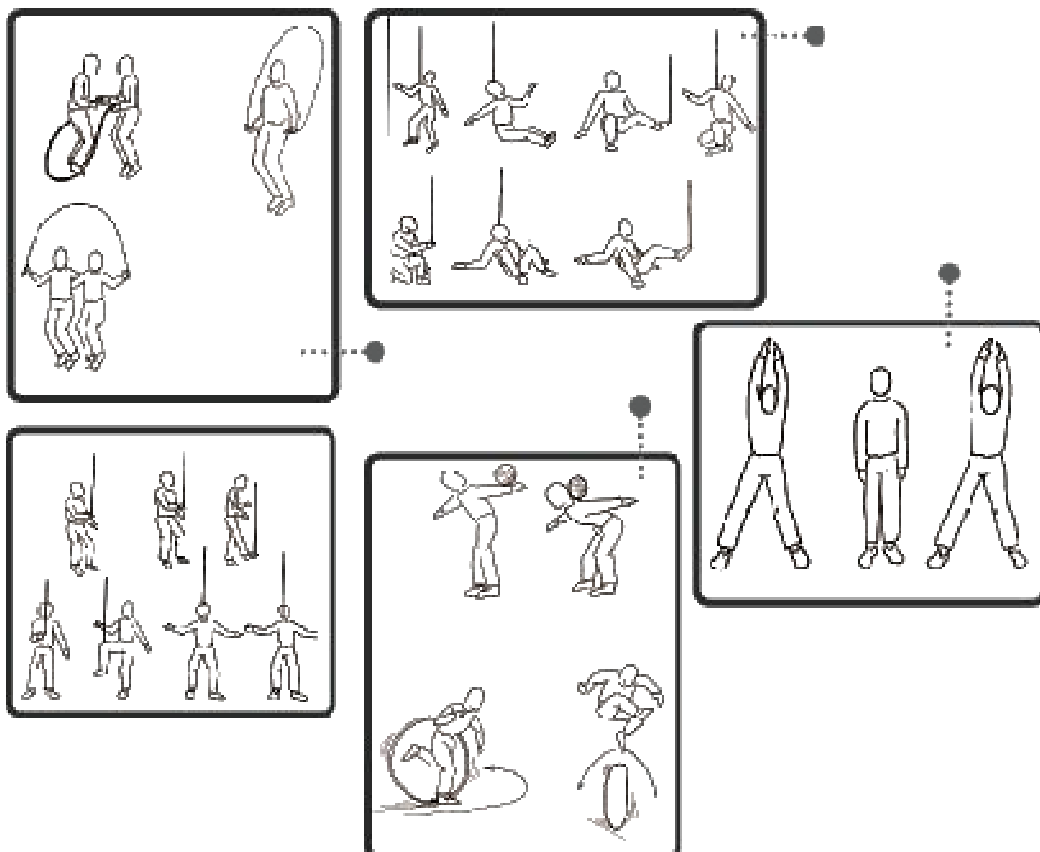
د هماهنګی کچه د بیلا بیلو تمرینونو په تر سره کولو لوړیږي، تجربه لرونکي لوبغاړي او قهرمانان کـــولی شـــي، د خپلـــې ځانګې له تخنیکي حرکتونو څخه د هماهنګي د کچې په لوړولو کې ګټه واخلي، نوي ورزشکاران حتی هغـــه څـــوک چـــې ورزش نه کوي، نوي ځوانان نجونې او هلکان باید د ساده تمرینو اجرا کولو ته وهڅوو، دا حرکتونه د ســـاده او ځـــانګړو لرګیو، یا پلاستیکي توپونو، یا پلاستیکي حلقو او پړي په واسطه تر سره کیدای شي.

اوس د پورتنیو تمرینونو له څو ډولونو څخه یادونه کوو:

۱– د پړي ساده لوبې کولی شي د لوبې کوونکي په هماهنګۍ کې مرسته وکړي.
د پړي لوبه کولی شو په یوه او یا دوو تنو تر سره کړو .
۲– دوه تنه یو د بل تر څنګ دریږي، په داسې حال کې چې هر یو یې د پړي یو سر په لاس کې ونیسي او هڅه وکړي چې پړی و وهي.
۳– په عمودي حالت د بدن پر بیلا بیلو نقطو د لرګي ساتل لکه: د لاس مخ، د لاس شاته، د زنګنو پر مخ، د پښې پر مخ، د شانو (ولو) پر مخ او د ټنډې پر مخ
۴– د حرکتونو داسې تر سره کول، چې لرګی د بدن په بیلا بیلو برخو ولاړ، ناست، او پرته بڼه ولري.
۵– د لاس پر شاته د توپ ساتل او له هغه ځایه یې پورته اچول.
٦– د لاس له شاته څخه د توپ اچول او د هغې ساتل په فوقانې اندامو (غړو)، او بیا ترولو پورې د هغې رسول.
۷– د پلاستیکي حلقې د ځمکې پر مخ څرخول او د هغه له مخ نه یې پورته اچول.
۸– د پلاستیکي حلقې چار چاپیره د توپ ګرځول، دځمکې پر مخ د ګرځولو په حال کې چې له حلقې سره ټکان یا برخوردونه کړي.

د هم غږۍ تستونه

په یوه پښه دریدل: دا تجربه د ۹–۷ کالو تر منځ عمر لرونکو کسانو لپاره په کار وړل کیږي. په دې تمرین کې باید ماشوم ۱۰ دقیقې پر یوه پښه ودریږي.
د مضاعف حرکت تر سره کول: دلاسونو او پښو خلاصول او د هماهنګۍ (سرته لاس پورته کول) یوه مناسبه تجربه یا تست دی، د هماهنګۍ لپاره، په یوه وخت کې د لاسونو او پښو حرکت د حرکت دسموالی لومړی شرط دی.



د هند بال ورزشي څانګې (رشتې) زده کړه

په هندبال کې اساسی مهارتونه

په هندبال کې د توپ نیول

ددې لپاره چې په هندبال کې له توپ سره کار وکړو، لومړی باید د هغه له حجم او وزن سره لاسونه عادي او اشـــنا شـــي، توپ کولی شو، په یوه لاس، یه دوو لاسو تر لاسه کړو، خو ښه داده چې همیشه یې په دوو لاسو تر سره کړو، ځکه لـــه دې لارې به توپ په بشپړډول زموږ په کنترول کې وي، که څه هم په لوبه کې داسې موقع پیدا کیږي، چـــې لـــوبې کـــوونکي مجبوریږي، پر یوه لاس د توپ په پیدا کولو بریالي شي، چې په دې وخت کې باید په بشپړه ډول له تـــوپ څخـــه څارنـــه وکړي. د هغه توپونو نیول چې ارتفاع یې له سینې، سر او له هغه لوړه وي.

په بیلا بیلو کچو د لوړ توپ په تر لاسه کولو سره ورته تمرینونه باید تر سره شي، خو باید پاملرنه وکړو چې تر ســـینې، ســـر اوسر پورې لوړ توپونه په لاندې دلایلو سره له ټولو نه آسان دي.

۱– توپ باید هر وخت د سترګو لاندې یا تر نظر لاندې وي.

۲– لاسونه چې د توپ پر لورې غځیدلي دي، باید د لوبغاړو تر نظر لاندې وي، په دې صورت کې به هغه په ټولـــو حـــالاتو وکولی شي، د لاسونو په مشاهدې سره د لاسونو حالت ته بدلون ورکړي او یا یې سم کړي.

۳– د توپ د نیولو لپاره لاسونه، د توپ نیول پر دوو لاسونو نیول مناسب دي (د هېوکو د ډلبندی له مخې)

د حرکاتو شرح:

په اصلي حالت کې لوبغاړی خپل لاسونه په آزاد ډول د توپ خواته اوږدوي او ځنګلي لرې کړوي، د لاس ورغوي د مخـــې خواته دي، ګوتې یې کږې او پورته خواته حالت نیسي، د دوو لاسو ګوتې باید سره لګیدلي وي او د اشارې له ګوتې سره د زړه شکل جوړ کړي.



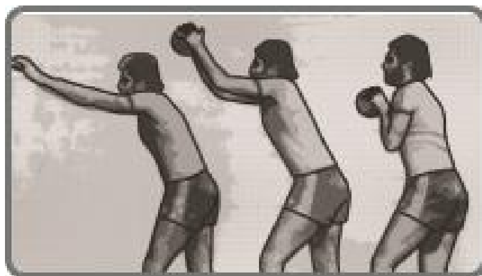


د لاس ورغوي باید د توپ له ګردی برخې سره لګیدلي وي ، د غټې ګوتې په څټ او له ټولو ګوتو نه لوبغاړي ته نږدې وي.

په داسې ډول چې د توپ د ګرځیدو امکان په لاس کې ډیر لږ وي، لومړی تماس له توپ سره د لاس ګوتې حاصلوي.

چې په دې وخت کې لږ پورته خواته مایل دی، توپ د ګوتو له نوکونو سره په لګیدو او په تاویدو سره لاندې خواته راځـــي، چی له دې لارې توپ په آسانی سره په لاس کې ځای نیسي. ګوتې د امکان تر پولې باید را ایستل شـــوي وي، تـــر څـــو

وتوانيږي، د توپ زياته برخه په اسانی سره په واک کې ولري، د لاس په ورغوي کې د توپ د تاويدلو په وخت بايد توپ په پوره قوت سره ونيول شي.



د توپ د پيدا کيدو پر وخت، لاسونه ښځ ته ايستل کيږي، چې په دې ترتيب د توپ سرعت کميږي او توپ سينې ته نيږدې را رسيږي. د قوي توپونو نيولو لپاره، ښه داده چې د هغې له تر لاسه کولو سره يو ګام شاته کيږدئ. تر څو چې توپ ستاسو پر لاسو لږ فشار راوړي د ډېرو لوړو توپونو پر اړوند هم همغه ډول عمل کوو، يوازې په دې توپير چې لاسونه د وړاندې کولو پر ځای پورته (لوړ) وړل کېږي او له توپ سره له لګېدو وروسته يې پر سينه ښکته کش کېږي.

د توپ د ترلاسه کولو پر وخت د لوبغاړي له لاسونو بايد غړ پورته نه شي، د توپ سمو نيولو دليل هم له دې څخه جوتېږي.

د توپ د ترلاسه کول پر وخت تيروتنې

۱– د لاسونو سم نه نيول

۲– د ځنګلو له کږېدو پرته د توپ نيول، توپ سپيره او سخت ترلاسه کول، لکه چې توپ پر ديوال لګيدلی وي او پر ښځ راوګرځي.

۳– په ناموزون ډول له توب سره د لاسونو ښورول، چې په وخت او موقع سره ښځ ته نه وړل کېږيُ په پايله توپ پــه زور سره پر لاس لګېږي، په دې صورت کې توپ د لوبغاړو له لاسه ووزي.

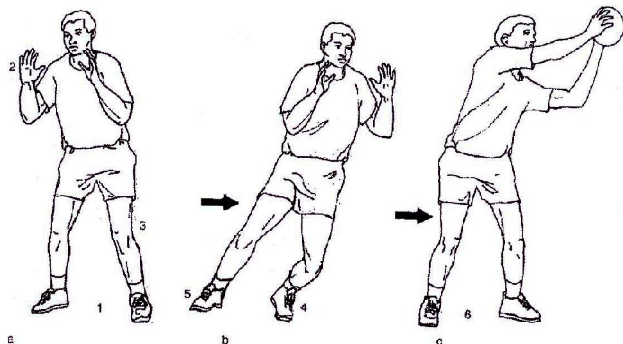
۴– توپ يوازې د ګوتو په وسيله نيول کېږي.

۵– مقابل لوري(حريف) توپ د لوبغاړی له لاسه په چټکی سره خارجوي.

د بدن په نسبت په يوه زاويه او لوړه ارتفاع کې توپ په دوولاسونيول.

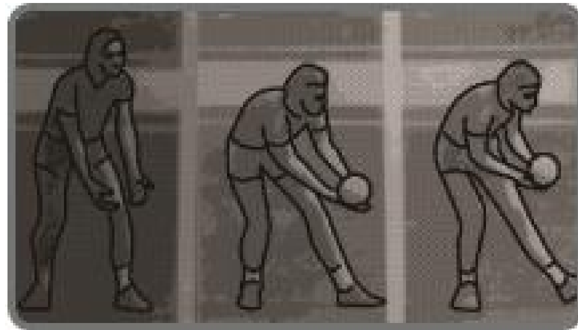
د لوبې په بهير کې معمولاً توپونه په ناځايي ډول د لوبغاري خواته راځي، خو له لوبغاړي لرې ده، پــه همــدې خــاطر ددې توپونو نيول ډيرمهم دي، دهغه توپو نو دنيولو لپاره چې په ښې طرف ستاسو دولو په لوړوالي وي، ښي پښه په چټکی سره پــه ښي لوری پورته کوئ او لاسونه په بشپړه ډول کږوئ. د لاس ورغوي د توپ لوری ټاکي، او لاســونه دزړه ښــه نيــسي، لوبغاړی توپ د خپلو سترګو په وسيله، د چپ لاس له لورې تعقيبوي.

د ګوتو سرونه له توپ سره لومړنی تماس پيداکوي، وروسته توپ په لاس کې تا ووي او د لاسونو په ورغوو کې ځای نيسي، له دې سره جوخت لاسونه دشاخواته لږ کږوي، د ولو او ځنګلو د ارنجونو په واسطه ورڅخه دفاع کوي، لاسونو توپ پــر لورې پرسينه کش کيږي او په عادي حالت خلاصيږي.



په دوو لاسونو د لږ لوړ توپ نیول:

هغه توپونه چې لوړ والی یې د لوبغاري تر زنګنو او یاله هغه ټیټ وي، هغه د لاسونو د حالت بدولون ته اړکیږي. لاسونو په کاږه بڼه لاندې اوږ دوي، د لاسونو ورغوي مخکې دی، د لاسونو کوچنی ګوتې له یوې بلې سره نښلي، د دوو منځنیو ګوتو په وسیله د M شکل جوړوي. په دې ځای کې هم لومړی د ګوتو سرونه له توپ سره لګیږي.
وروسته توپ په تاوولو په لاس کې ځای نیسي، د توپ د چټکی او ګړندیتوب د مخنیوي لپاره لاسونه لږ ښکته خواته مایلیږي، له هغه وروسته توپ د سینې په مخ کې ځای نیسي او ساتل کیږي.



پر یوه لاس د توپ نیول

په دو و لاسونو د توپ نیولو امکان له یوه لاس نیولو څخه زیات دی، ښه داده چې همیشه توپ په دوو لاسونو ونیسو، خو په لوبه کې داسې پېښیږي، چې پر دوو لاسونو د توپ نیول شوني نه وي، مثلاً هغه وخت چې توپ ډیر لوړ وي او یا لوبغاړي په یوه دایره کې وي، باید بې له ځنډه د توپ له نیولو، هغه شوت کړي، له دې امله پر یوه لاس د توپ نیولو زده کړه هم له ډیر اهمیت څخه بر خمنه ده.

د حرکتونو شرح

لوبغاړی په ولاړې د حرکت پر وخت او یا د توپ اچولو پر وختونو کې اړ دي، چې لومړی لاسونه د توپ خواته اوږده کړي. هغه ورو د ګوتو په وسیله ونیسي او وروسته ورو وروهغې ته په لاس کې ځای ورکړي.
وروسته لاس د ځان خواته را نیږدې کړي، تر څو چې توپ ته دامن ځای ورکړي، د توپ د قدرت او قوت د نیولو لپاره له ټول بدن څخه ګټه اخیستل کیږي، باید بې له ځنډه له نیولو پاس ورکړای شي او یا د ګول ددروازې په طرف شوټ شي، لوبغاړی باید په ډیرې چټکی سره د توپ حالت وټاکي، تر څو وکړای شي د هغې له ګړیتوب، او قوت سره سم عمل وکړي.

د توپ ساتل:

د توپ له نیولو څخه تر وړاندې وړلو او ګول ته د هغې تر اچولو پورې، لوبغاړی اجازه لري چې توپ درې ثانیې او درې ګامه له ځان سره وساتي، په دې درو ثانیو یا درو قدمو کې توپ لوبغاړي داسې وساتي چې مقابل لوری له لوبغاړي څخه د توپ نیولو امکان پیدا نه کړي.

پر دوو لاسونو د توپ ساتل:

پر دوو لاسونو د توپ نیول ډیر ډاډمن او د توپ نیولو ښه لاره ده، دوه لاسونه داسې پر توپ ږدو، چې غټې ګوتې یوه لـــه بلې سره لګیدلي وي او د اشارې پر دوې ګوتې د زړه شکل جوړ کړي، د توپ ساتل د سینې پر لوړوالي بدن تـــه نیـــږدې کړو، په پای کې د حرکتونو تر سره کول اسانیږي، له بله پلوه توپ له مقابل لوري (حریف) څخه لرې پاتې کیږي.



پر یوه لاس د توپ ساتل:

پر یوه لاس د توپ نیول د ګوتو د نوکونو په فشار سره ډیره ښه تخنیکي لارده، چې د هندبال ورزش په وړاندې تـــګ او د هغې ځانګې د کیفیت په لوړولو کې ډیر ارزښت لري، ددې ربښې یا ځانګې مینه وال هم باید ددې تخنیکي شیوې او طریقې منندویه وي، ځکه چې دې لارې او شیوې دې ورزشي ځانګې ته ځانګړې ښه او شکل ورکړې دی، په ګول کې ډیر پاســـونه او پرتابونه له تغیر پرته په دې ورزش تر سره کیدونکي نه دی، له دې امله دا شیوه د نوو زده کوونکو لپاره دیره مهمه ده.



د هندبال پاس ورکول:

په پاس کې دوه ټکي، پاس ورکول (د توپ لیږل) او د توپ نیول په لوبه کې یو له بل سره تړلي دي. ډیـــر وخـــت د یـــوه حرکتي عمل په توګه تر سره کیږي، په هندبال کې د توپ له پاس څخه موخه د توپ لیږل دي، د ځمکې پر مـــخ د تـــوپ لغړول دي او پر ځمکه پر لاسونو وهل د یوه بل لوبغاړي پر لوري دي. له دې امله پاس ورکول، د هندبال بازی د یرغل یـــو تخنیکي شکل یا اصل دی، د پاس په شکل د توپ اچول ډیر تخنیکي پراوونه په بر کې نیسي، چې د هغې په مرسته توپ لـــه یوه لوبغاړي بل ته رسیږي، توپ کولای شو یو لاسي یا دوه لاسي د ولاړې له حالت څخه د تیښتې پـــر وخـــت او د تـــوپ اچولو په واسطه پاس ورکړو. د یوه تیم ټوله لوبه پر ژور نظر د پاس ساتل دي.
په پاس کې زیاته او ژوره پاملرنه پخپله د پاس اچوونکي پر غاړه ده، هغه یې معلوموي، چې څه ډول پاس تر سره کـــړي. پـــه هند بال کې څلور ډوله د توپ اچول شتون لري، چې په لوبه کې ور څخه استفاده کیږي او په لاندې ډول وي.

۱ – په ضربه سره د توپ اچول.
۲ – په بیړه سره د توپ اچول.
۳– بې له ځنډه او پر چټکي سره د توپ اچول.
۴ – په ډیر زور سره د توپ اچول.

پر یوه لاس د پاس ورکول یا له ولاړې حالت څخه د توپ اچول.

تقریباً د توپ ټول اچول، د آزاد کارنر پاس او نور په دې ډول تر سره کیږي، دا حالت د توپ ثابت ساتل او د هند بال د اچولو اصلي بڼه ده، د بڼې زده کړې له پاره ښه داده، چې ددرو ډولونو د زده کړې لپاره د توپ اچولو ډیر تمرین وکړي.

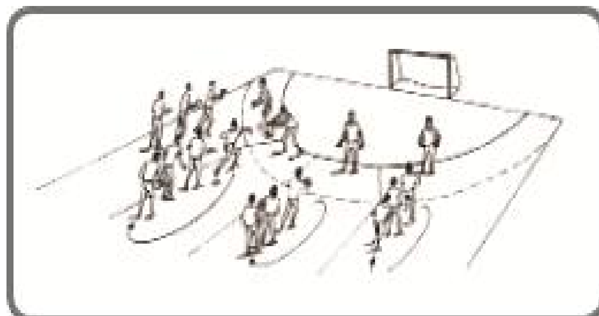
د حرکتونو شرح:

د توپ اچوونکی کس باید داسې ودریږي، په دواړو لاسونو چې توپ شړي، همغه پښه څټ ته کش کړي، یعنې توپ په دواړو لاسو په سینه پورې ونیسي، لومړی د بدن وزن په وروستی پښه راوړي، بیا پر دواړو لاسونو دولو خواته، هغه لاس چې توپ پرې اچوي، حرکت ورکړي، مخکې له دې چې توپ ولوته ورسیږي، مرسته کوونکی لاس له توپ څخه لرې کوي او توپ د اچوونکي لاس په واسطه اچول کیږي، بازو او بندونه باید په خپل منځ کې زاویه ولري، څنګلي باید دولو په لوړوالي لوړې وي او توپ له ملا پورته وي.
د توپ اچولو حرکتونه، له وروستی پښې څخه د بدن وزن مخکې پښې ته په وړلو پیل کیږي، او تل په دې کار د بدن لغړیدل له لکن حاضري څخه پورته له منځه ځي، په چټکی او ډیر زور سره دولو او لاس مخې ته راوړل، توپ په همدغه وخت کې شړل کیږي.

د پاس د تمرین تر سره کول یا سازمان ورکول

لومړی تمرین:

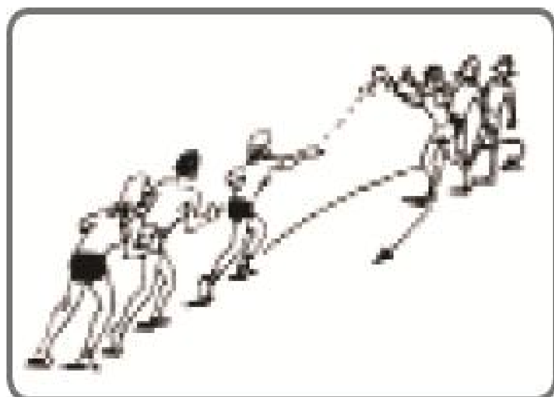
په دې سیستم کولای شو د پاس کولو بیلا بیل ډولونه تمرین کړو، که څه هم په پیل کې ګټور دي چې له مدافعه کوونکو پرته تمرین وکړو. خو پاس ته له وړاندینیو حرکتونو سره ارتباط ورکوو، په لومړی سر کې زده کوونکي پر پنځو ډلو ویشو او هرې ډلې ته ځانګړی نمبر او یا شماره ورکوو. د یوې ډلې زده کوونکي د ګول په ساحه کې د خطونو له پاسه په ټاکلي فاصله کې یو د بل تر څنګ د روو او څلور نورې ډلې د هغې تر څټ د میدان په داخل کې ځای پر ځای کوو، هغه زده کوونکي چې په میدان کې دي، توپ وهي او پر خط باندې زده کوونکو پاس ورکوي او بیرته یې تر لاسه کوي او په چټکی سره په خپل قطار یا لیکه کې دریږي او بیا هغه تر لاسه کوي او په چټکی سره په خپل قطار یا لیکه کې دریږي، دا حرکتونه څو وارې تکراریږي.



دویم تمرین:

زده کوونکي پر دوو ډلو ویشو، په څو متری کې یې یو بل ته مخامخ دروو یو زده کوونکی په پاس کولو سره تمـــرین پیـــل کوي، توپ پاس کوي او خپله په توپ پسې منډې وهي او د خپل مقابل لوبغاړي په څټ کې دریږي.

تمرین څو وارې تکراریږي.

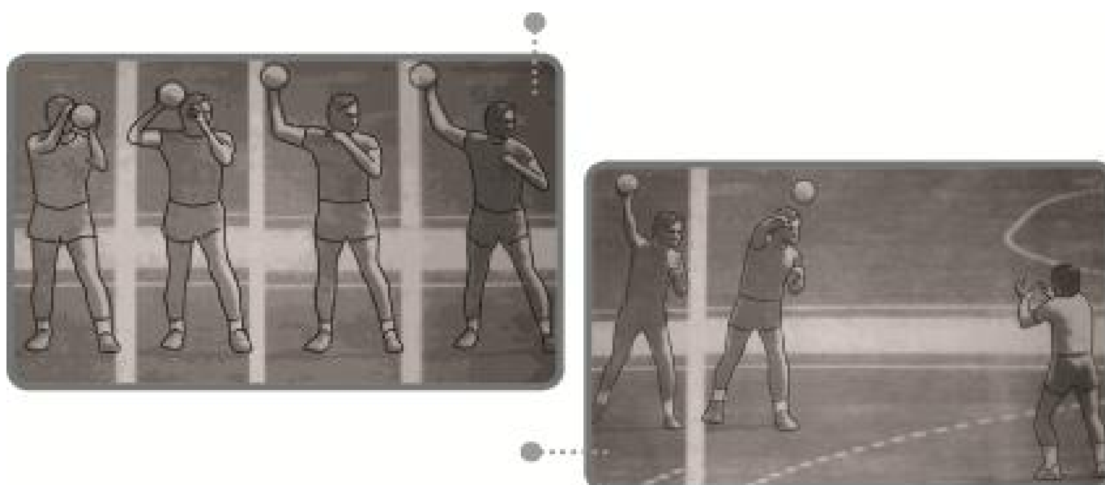


له ولاړ حالت څخه د یوه لاس په ضربه سره پاس کول:

لږ تر لږه د ټولو توپونو شړل، لکه د توپ آزاد شړل، کارنر، پاس او نور په دې ډول تر سره کیږي، دا حالت په هندبال کـــې ثابت او عملي حالت دی. توپ شړونکې په لومړی گام کې داسې دریږي، چې یوه پښه یې په څټ ایښي وي او توپ یې پـــر دواړو لاسو په سینه کې نیولي وي.

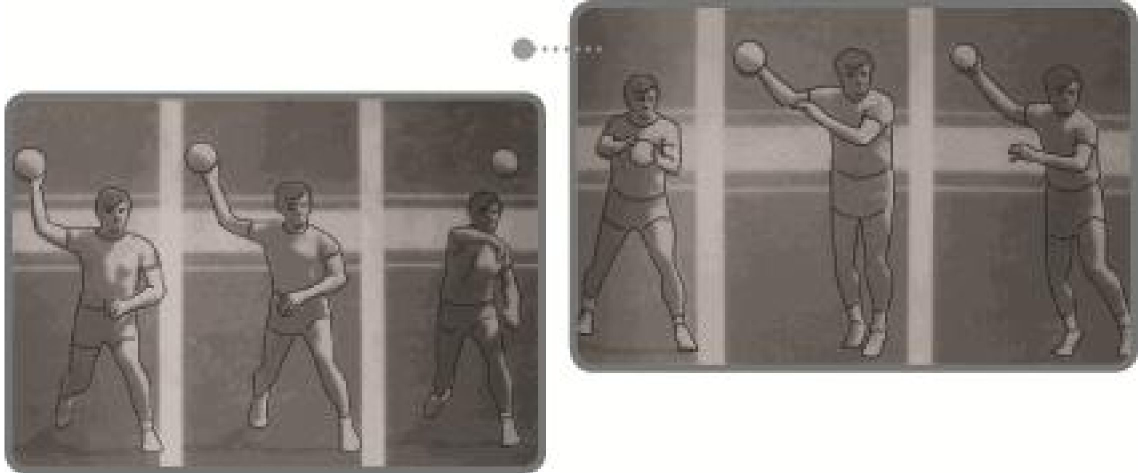
لومړی د بدن وزن د څټ په پښه متمرکز کوو. وروسته پر دوو لاسونو توپ ته د اوږې پر لوړې پر حرکت ورکوو. چپ لاس له توپ څخه جلا کیږي او بازو گان د اوږو تر منځ وي، څنگلې او ساعدونه باید په خپل منځ کې یوه زاویه ولري. څنگلـــې لږ تر لږه تر اوږو پورې وي او توپ باید له سر څخه پورته وي، د توپ د شړلو لپاره حرکت، د بدن وزن دڅټ لـــه پـــښې څخه مخکې پښې ته په انتقال سره پیل شي، له دې سره جوخت د بدن لړزېدل له لاندې څخه پورته ځي، د اوږو پـــه مختـــه راوړلو سره، د توپ شړونکي لاس په واسطه توپ په یو وخت کې، شړل کیږي، وروستی فشار د لاس مفصلونه، گـــوتې او غټې گوتې پر توپ راوړي، پر یوه لاس د توپ شړل کیدای شي آرام او نرم تر سره شي، چې د پاس ډول او لنډ شړلو لپـــاره مناسب دي.

په دې حالت کې معمولاً یوازې د لاس له قوت څخه ډیره گټه اخیستل کیږي.



شاته د یوه قدم په اخیستلو سره د توپ په زور اچول

په سر کې لوبغاړی په ښي لوري خپل حرکت د چپې پښې د یوه ګام په شاته اخیستلو سره پیل کوي، وروسته ښـــي پـــښه د بدن پر لوري راکش کوي، د بدن خواته ښي پښې د راکش کولو پر وخت د توپ اچوونکي لاس مخې ته ایستل کیږي.
په دې ترتیب په بدن کې لغزش پیدا کیږي، وروسته پر چپه پښه یو ګام پورته کوي، تر څو چې توازن وساتل شـــي، لـــه دې سره جوخت به توپ وشړل شي

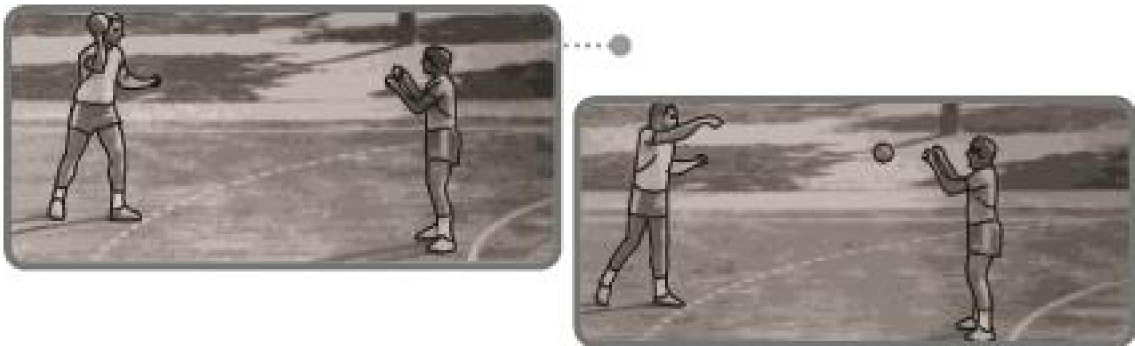


په زور او فشار سره د توپ اچول:

په زور سره د توپ اچول تخنیکي پراوونه دي، چې د هغې په مرسته توپ په چټکی او سرعت په لنډ، واټن کې پاس ورکوي او یا یې ورشړي، د توپ دا ډول شړل کولای شي، پر یوه یا دوو لاسو تر سره شي، پر یوه لاس شړلو سره خامخـــا بایـــد دګوتو په وسیله پر توپ فشار راوړل شي.

د حرکتونو شرح:

د توپ اچوونکي لاس مخکې له توپ ځای لري، له دې ځایه مخ ته د لاس په ایستلو او پر لږ فشار سره توپ اچول کیـــږي، د توپ شړلو په دې ډول کې د لاس مفصلونه او بندونه ډیر مهم رول لري.



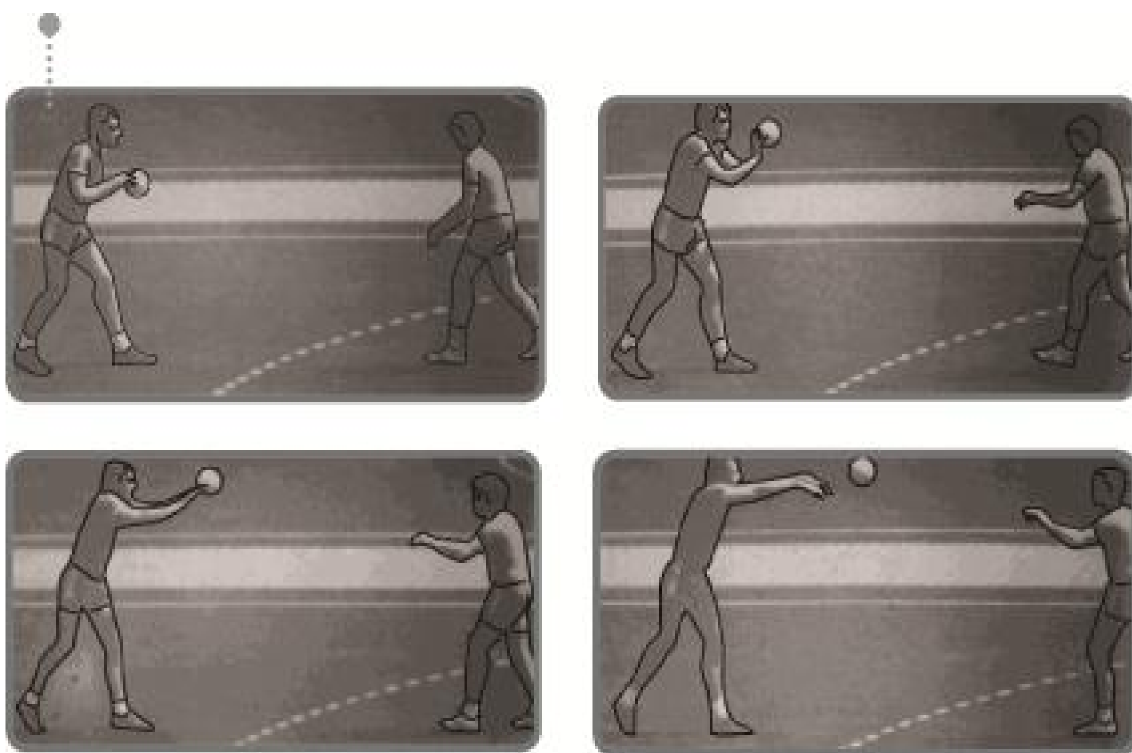
د سینې پر لوړوالي پر دوو لاسونو د توپ اچول:

د سینې له لوړوالي په دواړو لاسو په ډیر فشار سره د توپ اچول، چې په باسکتبال کې ترې ګټه اخیـــستل کیـــږي د تـــوپ چټک او ډاډمن– اچول په لنډو فاصلو کې دي، د توپ دا ډول اچول باید لوبغاړي یو په یو په ګردي یا دایروي محیط کـــې

تر سره کړي، اړ دی،چې بیا د توپ د تر لاسه کولو لپاره په هغه ځای کې، بې له ځنډه دوباره توپ وهي او واپس کوي یې، څنګه چې د توپ دا ډول شړل بې له لاس غځولو څخه تر سره کیږي، د لوبغاړی لپاره مقابل لوری (حریف) مـــشکلات نـــه شي پیدا کولی (د لوبغاړي لاس یوازې د توپ د اچولو پر وخت اوږدیږي نه له هغه مخکې)

د حرکتونو شرح:

توپ د دواړو لاسونو په واسط د سینې پر مخ ځای پر ځای کوي، د یوه قدم پر اخیستلو سره لوبغاړی کولای شي، له ګـــام اخیستلو پرته هم دا کار تر سره کړي، دواړه بازوګان او د دواړو لاسونو مړوندونه د توپ اچولو پر لور اوږدیږي، لاســـونه باید دامکان تر کچې لوړ ځې ته کاږه شي، د توپ د اچولو د قدرت زیاتولو لپاره، لاسونه باید د توپ د اچولو پر وخت مخ په وړاندې کاږه شي، په دې وسیله د توپ تیزوالی، لوری، لوړوالی او چټکتیا وټاکي او هغه کنترول کړي، د لاسونو ســـطحه وروسته له توپ شړلو لاندې پلو ښکاري.

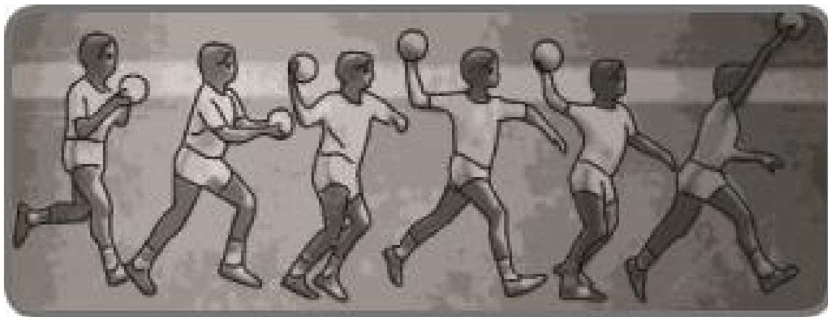


د تیښتې پر وخت په زور سره د توپ شړل:

د تیښتې پر وخت د توپ په زور شړل تخنیکي کار دی، چې دا طریقه له نورو پړاوونو څخه ډېر کارېږي په عادي حالت کې له دې شړلو څخه په لرې واټن کې د پاسونو لپاره ګټه اخیستل کیږي. کچیرې توپ په ډېر زور سره وشړل شي، ګول تــه د شړلو پر وخت هم کارول کیږي.

د حرکتونو شرح:

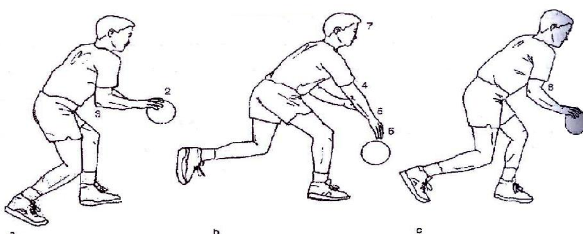
کله مو چې توپ تر لاسه کړ، لومړی په چپه پښه ګام اخیستل کیږي او د لاس په ایستلو پیل کوي. پــه دې ځــای د دواړو لاسونو پر قوت توپ د لوبغاړي تر اوږو پورې لوړیږي، له هغه وروسته فقط د لوبغاړي لاس خپل حرکت ته دوام ورکــوی، بیا لاس په کافي اندازه اوږدیږي، په دې وخت کې توپ باید د لاس په پنجو کې ونیول شي، پر ځمکــه د ښــې پــښې لــه ایښودلو وروسته اود چپې پښې په پورته کیدو سره د لاس حرکتونه د توپ د اچولو لپاره پیل کیږي، توپ تر سر او یا له هغه پورته وړل کیږي، په هغه ځای کې مخکې له دې چې چپه پښه پر ځمکه کیښودل شي توپ شړل کیږي.



د هندبال په لوبه کې دریبل:

د توپ د دریبل پر وخت، توپ په ځای یا د حرکت په حال کې وړاندې پر یوه لاس له ځمکې سره و هي، د دریبــل پــر وخت د لوبغاړي لاس له توپ سره په تماس کې وي، د لاس ګوتې چې لرې پرانیستي وي، د توپ پر مــخ ږدو، څنګــل، د لاس بند او ګوتې د توپ له حرکت سره سم او هغه ضروري قوه چې لازمه ده کاروي، تنظیموي یې. ځغاستل او دریبل کول د ډېر اهمیت لرونکي دي، ددې لپاره چې د توپ لوری لوبغاړي ته ستونزه پیدا نه کړي، په رســمي مقرراتــو کــې راوړل شویدي، اجازه ورکول کیږي، توپ وروسته له درو قدمو ځمکې ته اچوي، هغه پر یوه لاس یا دوو لاسو نیسي درې قدمه له توپ سره اخلي که چیرې لوبغاړی وغواړي، زیاته فاصله له توپ سره و وهي، باید څو واره یې پر یوه لاس پر ځمکه و وهي، کچیرې هغه وروسته توپ پر یوه لاس یا دوو لاسو ونیوه، اړینه ده چې هغه درې قدمه یا درې ثانیې توپ و وهي او یا پــاس ورکړي او یا یې ګول ته شوت کړي. په ولاړې پر توپ فشار په هغه کچه وي، چې توپ یې بیا لاس ته ورسیږي.

په دې وخت کې د لاس ورغوي باالکل خلاص کړئ، توپ و وهي، پرته له دې چې هغه وساتئ د لاس د بند او څنګلی پــه واسطه پر توپ فشار راوړل او بیا توپ ته لاندې خواته فشار ورکوي. د لاس ګوتې باید خلاصې او آزادې وي، د تښتې پــر وخت هم همدا ډول عمل کوو. باید ډېره پاملرنه وکــړو، چې توپ پر یوه زاویه مخ ته ورټیل وهل شي، چې د تیښتې پر وخت ستونزه را منځ ته نه کړي.



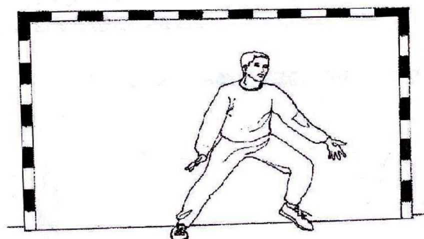
دګولکيپر دروازه:

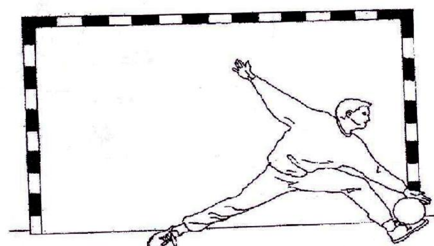
په ګول کې د مناسب ځای نيول:

د ګولکيپر ځای بايد داسې وي، تر څو وکولای شي، هر دفاعي حرکت په لږ وخت کې تر سره کړي.

د حرکتونو شرح:

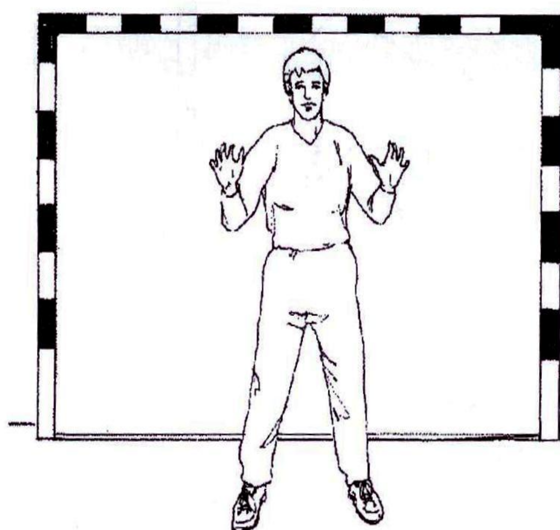
د پښو ترمنځ فاصله د اوږو په کچه وي، زنګنونه لږ کاږه وي، د بدن وزن يو ډول د دوو پښو تر منځ ويشل شوی وي، تنه يو څه مخ ته ايستل شوي وي، د لوبغاړي بدن هميشه د توپ په لوري وي، لاسونه له څنګونو څخه لږ پورته ايستل شوي وي، لاس له څنګلې سره يوه زاويه جوړه کړي، چې په نتيجه کې بازو ګان تقريباً له ځمکې سره موازي او د لاس څنګل پورته وي.





د توپ په هغه شړلو کې، چې د ميدان له څنډو څخه تر سره کيږي، ګول کيپر د ګول تر څنګ، چې د لوبغاړی پلو ته توپ اچوونکی دی نه دريږي، هغه بايد داسې ځای پر ځای شي، چې دده او پايې تر منځ د تيريدو لار نه وي، ګول کيپر دخپلې دندې د تر سره کولو لپاره په مناسب ځای کې دريږي، په دې توپير چې بدن يې لږ سم او را وتلی وي، پر هغه لاس چې د پايې خواته دی، دده د سر فضا ساتي او پر بل لاس د ګول منځ ساتي، هغه کولای شي دواړه لاسونه پر سر ونيسي، د بدن وزن پر پښو بايد د ګول خواته وي، داسې چې بله پښه په اسانۍ وکولای شي، د دفاع لپاره حرکت وکړي.





د گول په منځ کې حرکتونه:

په داسې حال کې چې گول کیپر په مناسب ځای کې ځای نیولی دی، د یوه گام په اخیستلو له څنگ څخه حرکت کـــوي، دی باید همیشه هڅه وکړي، چې د توپ اچولو د زاویې په منځ کې ودریږي، دده د حرکت لوری د گول له یوې پایې بلـــې ته، نیمه دایره وي، پښې پر ځمکه کش شي، د حرکت لپاره باید له ټوپ اچولو څخه استفاده ونه کړي، ځکه چې د موازینې له جوړښت سره سم حتی څو شیبې دده تر پښو لاندې یرغل کوونکي هم کولای شي له نورو ټولو گل کیپرانـــو څخـــه لـــږ وړاندې ودریږي.

په هر صورت گل کیپر د تیم د لوبغاړو په منځ کې یو ځانګړي ځای لري، دا لوبغاړی، وروستی کس دی، چې د تـــوپ لـــه گول کولو څخه مخنیوی کوي، هره تیر وتنه چې دا لوبغاړی وکړي، امکان لري، چې گول ته توپ ننوزي، یو ښه گل کیپـــر باید د خپل تیم د لوبې په اوږدو کې اغیزمن وي، په پیل کې څو تمرینونه کولی شي، د خپلو لوبغـــاړو لپـــاره ښـــه روحیـــه ورکړي.

شوت کول:

ټول هغه شوټونه چې د گول کولو په نیت تر سره کیږي، په دې اړوند له ځینو خاصو حالتونو پرته ټول گولونه له ولاړي تـــر سره کیږي. ؛

په زور او شدت سره شوت د توپ په گول کولو کې ډیر اغیزمن وي، په بریالیتوب سره گول، د هغه تیم له لـــوړ مهـــارت څخه نماینده گي کوي، گول ته د شوت سمه او اغیز منه زده کړه، باید د نوو زده کوونکو د په برنامه او تمرین کې شـــامله وي.

د منډې په حال کې په گول کې شوټ کول:

دا شوت کولای شئ په دوو حالتونو تر سره شي.

۱- د تیښتې په حال کې د پښې له مخې د شوت کوونکي له لاس سره برابر.

۲- په پرانیستو قدمونو او لوړ قد.

دواړه ډوله شوت په لوبه کې ډیر کارول کیږي، په ځانگړي ډول دویم ډول چې کولای شي، په وخت سره په بیلا بیلو ډولونو تر سره شي.

په تیښته کې شوت د پښې له مخې دشوټ کوونکي له لاس سره برابر لوړوالی لري.

دا طریقه د توپ په زور شړل دي، چې د گول په طرف شوت هم کنټل کیږي، ددې طریقې حرکتونه د توپ پاس دی، د تیښتې په حال کې لوبغاړی باید هڅه وکړي، چې د امکان په صورت کې ډیره قوه پـــر تـــوپ راوړي، دلاندې حرکتونو په اساس لوبغاړی کولای شي په توپ زیاته قوه راوړي.

۱- تیز ځغاستل.

۲- پرتوپ ډیره قوه واردول.

۳- د لاسونو غزول.

۴- د وړاندې خواته کړیدل.

دا کړنې د تيښتې پر وخت د برید پر خلاف د هغې موازينې، چې په دفاع کې رامنځ ته کيدای شي، تر سره کيــږي، د ګــل کيپر په واسطه د توپ په چټکی سره شړل دا امکان نه ورکوي، چې توپ پر لاس تشخيص کړي، توپ کيدای شي لوړ وي، مايل او دورانونو په لوړوالي تر سره کړي.

په لوړ ټوپ سره ګول ته شوټ کول:

د توپ دا ډول شړل يا توپ اچول له ټولو ډولونو څخه قوي او محکم دي، په دې حرکت کې د شا قدمونه له چليپو څخــه په لوړو قدمونو ګټه اخلي، دا حرکتونه د توپ د پاس په شان دي، چې په لوړو قدمونو تر سره کيږي، لوبغاړی کولای شــي توپ محکم واچوي، البته له دې لارو:

١– ډير پر لوړو قدمو او لرې توپ اچول.

٢– د امکان تر پولي د غټو قدمونو په اخيستلو سره.

٣– په غزيدلو لاسونو د توپ شوت کول.

۴– مخ په وړاندې د بالا تنې کږول.

۵– وروستی تماس بايد د لاس د بدن د مفصلونو (د منځې او غټې ګوتې) په واسطه پر توپ فشار راوړي.

د لوړ ټوپ اچولو شتوټونه:

د دفاعي دېوال يا مدافع له مخې په لوړخېز توپ اچول چې د برید کوونکي لوبغاړی لپاره يو عادي برید دی، پــه دې تــوپ اچونه کې عمده عامل له ډير زور څخه کار اخېستل دي، له ځمکې توپ پورته اچول زيات زور غواړي.

په دې طريقه کې ډير مهم عامل د لوبغاړی ونه او لوړوالی دی، له ډيرې قوې څخه کار اخيستل او د لاسونو غــزول دي، دا ډول توپ اچول څو پړاوونه لري، چې په ترتيب سره عبارت دي له: په لوړو ګامونو سره اوږد توپ اچــول، پورتــه تــوپ اچول، پورته جګيدل، د توپ اچول او ځمکې ته راتلل.

لوړ قدمونه (کچيرې د درو قدمونو په بڼه وي) د ګول لورې ته لږ څه کاږه تر سره کيږي. چې دفاع کــوونکی ټکــر ســره مخامخ نه شي او تېروتنه ونه کړي، په مدرن هند بال کې ډيره هڅه کيږي، چې لوړ قدمونه (دور خيز) تر اخيري کچې پورې ترسره شي، داسې چې دا قدمونه له يو او دوو څخه زيات نه شي، حتی داسې لوبغاړي پيدا کيږي، چې په ولاړې ټوپ اچوي، د لوړو قدمونو د لنډولو ګټې دادي، چې دفاع کوونکي ته د دفاع موقع نه ورکوي، بايد عمودی او پورته خواته تر سره شي، تر څو توپ له دفاع کوونکي څخه چې پورته يې ټوپ وهلی، تير شي، په دې وخت کې د لاسونو غزول او ايستل ډير مهــم دي، د توپ اچول بايد هغه وخت تر سره شي، چې لوبغاړي اخيري لوړوالی د ټوپ په واسطه خپل کــړی وي، د لوبغــاړي ټيټيول او ځمکې ته راتلل، هم د هغه پر موقعيت د دوو پښو په بڼه يا ديوې پښې پر مخ چې ټوپ يې وهلي تر سره کيږي.

د حرکت په واسطه پر لاس راغلي موقع د شوټ قدرت زياتوي. د توپ له تر لاسه کيدو سره سم له درو ګامو ګټه واخلــئ. په دويم قدم کې توپ په چټکی سره سرته راوړئ، لاسونه د څټ خواته اوږده کړئ، ځنګلې د 6° درجو په انــدازه کــږې کړئ.

په دې وخت کې ستاسو د بدن وزن پر وروستی پښه راځي، د خپل بدن پورتنی برخه سمه وساتئ اوولي (اوږې) له ګول سره عمود کړئ، خپل سر د ګول خواته داسې ونيسئ، چې ګول کيپر يې تر سترګو لاندې وي، دا ستاسو سره مرسته کوي، چې توپ له دفاع څخه وساتئ، په هر وخت کې چې شوت وکړئ، د شوت لپاره يو ګام وړاندې واخلــئ او د بــدن وزن لــه وروستی پښې څخه مخکې پښې ته وليږدوئ، دواړه ولي له ګول سره عمود ونيسئ، لاسونو ته وړاندې حرکت ورکــړئ، د

لاس مړوند په چټکی سره وړاندې یوسئ، د حرکت د پای ته رسیدو لپاره اجازه ورکړئ، چې تاسې د بدن حرکت مـخ پـه وړاندې یوسئ، د حرکت د پای ته رسیدو لپاره اجازه ورکړئ، چې ستاسو د بدن حرکت مخ په وړانـدې دوام وکـړي، د شوت کوونکي بازو ګان باید مخ پر وړاندې حرکت وکړي.

ځانګړې دفاع: د دفاعي فضا کنترول

د هند بال په لوبه کې د لوبغاړو د دفاع لومړی ټیم په ټول قدرت سره د برید بڼه حرکت کوي، د لوبې په میدان کې داسـې سیمه شتون لري، چې په هغه کې دفاع کیږي په هر ځای کې هر لوبغاړی د خپلې اړوندې سیمې یا ځای د ساتلو مـسوولیت لري، کچیرې برید په دفاعي فضا وارد شي، د مدافع مسوولیت پیل کیږي، له لومړی موقعیت څخه دفضا دفاع پـه دې بڼـه ده.

لومړی له شپږ متري خط څخه تر ۹ مترو او له څنډو څخه د خپل تیم تر مدافعانو برید کوي، د دفاعي فضا په کنترول کـې کمزوري، د توپ په له لاسه ورکولو پای ته رسیږي.

د دفاعي فضا د کنترول لپاره کلیدي او تکتیکي اصول:

۱- د توپ او مقابل لورې د لوبغـاړو څارنـه: باید همیشه له توپ او بریدکوونکي (حریف) څخه خپله دفاعي سیمه کې خبروئ. دا خبرتیا مرسته کوي، چې د مقابل لوري د برید اټکل وکړئ او په مناسب وخت او ښه موقعیت کې لـه هغـه دفاع وکړئ.

۲- برید کوونکي ته ځان رسـول: هغه برید کوونکي ته چې ستاسو سیمې ته له توپ سره راغلی دی د بري په بڼـه د هغه خواته حرکت وکړئ، په چټکی سره د خپل ځان او دښمن تر منځ فضا لنډه کړئ، څو برید کوونکی ته لږ وخت پـاتې شي او ونشي کولای چې توپ ته حرکت ورکړي. په مناسب حالت کې د ٦ متره خط فضا برید کوونکي ته رسیږي.

۳- د دښمن او ګول تر منځ ځای نیول: ددې لپاره چې وکولای شئ، د هر نفر په وړاندې بل نفر اغیزمنـه دفـاع وکړي، باید د برید کوونکي له شوت کولو او په (شپږمه لیکه) کې له هغې څخه مخنیوی وکړئ، دا کار هغه وخت تر سـره کولی شي، چې د دښمن او ګول تر منځ ځای ونیسئ.

۴- ۶ متره خط تـه را ګرځیـدل: هغه وخت چې دښمن لوبغاړی، بل لوبغاړي ته پاس ورکوي، تاسې د خپل حرکـت لوري له بدلون سره د پاس خواته (٦ متره خط) ته را وګرځئ.

که چیرې و مونه شوای کولای (٦ متره خط) ته را وګرځئ، له ګول سره نیږدې لویه فاصله را منځ ته کیږي، پـام وکـړئ، چې د خپل دفاعي حرکت په وخت مناسب دفاعي حالت وساتئ.

۵- د توپ له موقعیت سره په ارتباط کې حرکت وکړئ: هغه وخت چې توپ د دښمن په لاس کې دی، د فـاع اصلي موقعیت چې د دفاع سیمې په څټ کې (٦ متره اوږدوالی) دی. هغه وخت چې توپ ستاسو له دفاعي سیمې تیریـږي، باید (د ٦ متر خط) په اوږدوالي د توپ پر لور حرکت وکړئ، په لنډو قدمونو په داسې حال کې چې پښې له ځمکـې سـره تماس ولري، حرکت وکړئ.

کله چې مقابل لورې بې توپ وي:

۱– د توپ خواته د (٦ متره خط) پر اوږدوالی حرکت وکړئ.

۲– توپ او مقابل لوبغاړی تر نظر لاندې وساتئ.

۳- خپل مناسب دفاعي حالت وساتئ.
هغه وخت چې توپ د مقابل لوري سره وي.
په ځانګړو تکتیکونو سره اصلي ټکی د ځانګړي پریکړې کول دي، هغه معمولي تیر وتنې چې د ځانګړي برید او دفاعي تکتیکونو په وخت کې پیښیږی، په لاندې برخه کې له ځینو لارښوونو سره فهرست شویدي.
۱- له توپ سره ستاسو حرکت د توپ، د تښتوونکي پر لور د ۹ متره خط ته بې ګټې او بې فایدې دی.
۲- تاسې د ۹ متري خط پر لور حرکت کوئ، خو وروسته د مقابل لوري د پاس نه (٦ متری خط) ته را ګرځیدل ناکام دي.
۳- ٦ متري خط سره ستاسو او ستاسو د ټیم په وړاندې لویه فضا رامنځ ته شویده، په مجموع کې ټول دفاعي تاکتیکونه هغه کړنې دي چې لوبغاړی یې د توپ د دفع کولو او بریدونو د مخنیوي لپاره تر سره کوي.

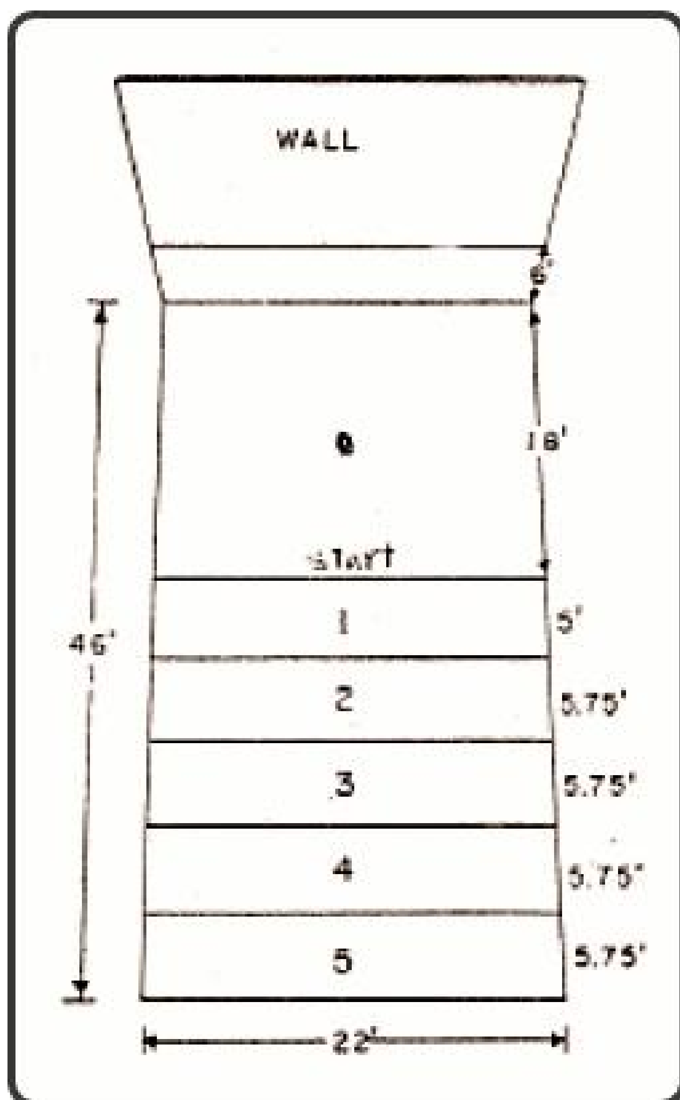
د دفاع کوونکي اصلي او اساسي ځای نیول:

په دفاع کې د اصلي او اساسي ځای نیول، د ولاړې یو حالت دی، چې دفاع کوونکی کولا شي، له هغه حالت نه د دفاع ټول تاکتیکي پړاوونه تر سره کړي، لوبغاړی ددې ځای په نیولو کولای شي، چې دفاعي پړاوونه او تاکتیکونه په پوره آرامۍ سره تر سره کړي، دفاع کوونکي د مقابل لوري مخامخ دریږي، زنګنونه لږ کږوي، په داسې حال کې چې پښې یې یوه له بلې سره موازي وي، د بدن وزن په مساوي ډول پر دوو پښو ویشل شوي وي، پښې یې لږ کږیږي، د تنې پورتنۍ برخه لږ څه وړاندې مایله وي او ملا ګږدی حالت نیسي، لاسونه هم کیدای شي، څوړند او آزاد وي، په داسې شکل چې د لاسونو ورغوي مخ او یا څنګ ته مایل وي. د لاسونو د نیولو پر وخت په دې حالت کې کولای شي په اسانی سره د توپ بلاک (سد) حالت تر سره کړي. د بدن د اعضاوو په نیولو لوبغاړی کولای شي، د دفاع تاکتیکي پړاوونه بې له ستونزې تر سره کړي، ساتونکی (مدافع) هغه وخت چې لوبه پای ته ورسیږي او یا برید کوونکي توپ له لاسه ورکړي، خپل اصلي حالت ته بدلون ورکوي. د لوبغاړي ځای نیول په درو حالتونو لوړ، منځنۍ او لنډ تر سره کیږي، دفاع کوونکی د ولاړې له حالت څخه هغه وخت ګټه اخلي، چې برید کوونکی دده د فعالیت له سیمې لرې وي، منځنی ځای نیول هغه وخت تر سره کیږي چې دفاع کوونکی په مستقیم ډول له برید کوونکی سره په تماس کې وي (برید کوونکی له توپ پرته) له لنډ ځای نیولو څخه هغه وخت استفاده کوي، چې د دفاع کوونکي او برید کوونکي جګړه روانه او خطرناکه وي، په دې ډول چې هر برید کوونکی باید په دقیق ډول تر کنترول لاندې وي، د برید کوونکي ډیره کوچنۍ تیر وتنه یا بې پروایي کیدای شي، د توپ پر ګول کولو پای ته ورسیږي.

په هند بال کې په زور سره د شوټ کولو تست:

موخه: د لاس د عضلاتو (غړو) کچه د شوت کولو په مهارت کې،
د اړتیا وړ شیان: نښاني شوې محوطه د٦،٦٠ × ۱۹،۸ مترو په کچه، د دیوال پر مخ، یو افقي خط د ۱،۸۰ مترو په اندازه له میدان څخه بېل شي او یو د هندبال توپ.
د اجرا کولو طریقه: امتحان کوونکي د پیل لیکې تر څټ دریږي، توپ په ټول توان او قوت سره د مخامخ دیوال پر لوري په افقي ډول ۱،۸۰ متر لاندې شوت کوي، توپ د دیوال له لګیدو وروسته په ډیر شدت او زور سره د میدان پر یوه برخه لګیږي. د توپ امتیاز د سیمې له امتیاز سره برابر دی تست کوونکی په پر لپسې ډول پنځه شوټه پر ښي لاس او پنځه شوته پر چپ لاس تر سره کوي.

امتیاز: د سیمې ټول امتیازونه، چې توپ له دیوال سره له لګیدو وروسته د راګرځیدو پر وخت پر هغه لګیـــږي، ۱۰ وارې اچول د یوه نفر ټول امتیازونه دي.



د باسکټبال ځانګې د لوبې زده کړه

له توپ سره اشنايي:

د واليبال او هند بال په لوبو کې پر توپ حاکميت، د لوبو بنسټ جوړوي، ډيره ښه لار پر توپ د واکمنی لپاره يــوازې لـــه ډير تمرين څخه تر لاسه کيدای شي. دې ډول مهارتونو ته د رسيدو لپاره کولای شو د توپ له هر ډول تمرين څخـــه ګټـــه واخلو. د تمرينونو ګټور تياله هر څه ډيره زده کوونکو ته د تمرين د زيات وخت او چانس ورکول دي، چې هميشه پر تـــوپ تمرين وکړي، نه داسې، چې په انتظار کې وي، چې د توپ نوبت ورته ورسيږي.

د زده کړې په پيل کې کولای شو، زده کوونکي په ګروپونو، ډلو ټيمونو سره و ويشو او له هغوی څخه وغوښتل شي، چـــې توپ په يوه ښه له ديوال سره تمرين کړي او يا توپ د ميدان تر اخري نقطې پورې دريبل (پر ځمکه وهـــل) کـــړئ، پـــاس ورکړئ او يابې هم ګول ته شوت کړئ. دا ډول تمرين يو له ډيرو ښو او ګټورو طريقو څخه دی.   زده کوونکي د بـــيلا بيلو تمرينونو له لارې کولای شي، له نورو شيانو او قوانينو څخه په استفادې د باسکټبال لوبې سره بلدتيا ولري.

په باسکټبال کې د تعادل او توازن ساتل:

که څه هم باسکټبال يو ګروپې يا د يوه ټيم ورزش او لوبه ده، د ځانګړو مهارتونو زده کړه او پرورش په هغه کې ډيـــر اړيـــن دي لکه: د توپ ويشتل يا اچول، پاس، دريبل، ريباند، دفاع، پرته له توپه حرکتونه يې اساسي او بنسټيز مهارتونـــه دي چـــې بايد په هغې کې تجربه پيدا کړو، نوي زده کوونکي او نوي پيلوونکي بايد ددې اساسي مهارتونو پر زده کړه پيـــل وکـــړي. تجربه د لوبغاړو، د کمزورو مهارتونو په پياوړتيا کې نغښتې ده، بايد چې د قوي مهارتونو په لا پياوړتيا کې هڅه وکړي.

په دې لوبه يا ورزش کې د اساسي مهارتونونو د ښې اجرا لپاره دوه لاملونه اړين دي، چې له تعادل او توازن څخـــه عبـــارت دي، باسکټبال په قد (ونه) او اندازه پورې اړه لري، په داسې حال کې چې په دې ورزش کې له قد او اندازې څخه توازن او تعادل ډير مهم دی، د قد يا ونې په هکله تاسې څه نه شي کولای، خو کولای شئ چې سرعت (چټکتيا)، توازن او تعادل ته د تمرين په واسطه لوړتيا ورکړئ، تعادل د خپل وجود دغړو کنترول او په واک کې لرلو ته وايې، چې وکولای شي، د اړتيا پر وخت له هغه ښه او چټکه ګټه واخلئ، سرعت (چټکتيا) هغه وخت ګټوره ده، چې تاسې وکولا شئ، سم حرکتونه تـــر ســـره کړئ، بيړې کول، حيرانيدل له چټکتيا سره توپير لري، که چيرې حرکتونه په بيړه او له کچې وتلې چټکتيا سره تر سره شي، ډير امکان لري، چې په دې حرکتونو کې برياليتوب نه وي ډير ه بيړه ستاسو فزيکي او روحي تعادل له منځـــه وړي پـــه دې ورزش کې بيړه او چالاکي د حرکتونو له تر سره کولو سره تړلي دي. نه يوازې د منډې تيزوالي پورې اړه لـــري، بلکـــې دا چټکتيا د مهارتونو په تر سره کولو اړه لري، د پښو د چټکو حرکتونو په شان د دفاع پر وخت د توپ په چټکۍ سره تيـــښتول او يـــا د توپ اچول.

د تعادل د اهميت دلايل، له پښو په چټکۍ کار اخيستل:

دا چې په کومه چټکتيا کولای شئ چې اصلي مهارتونه د تعادل او توازن په پام کې نيولو سره تر ســـره کـــړئ ستاســـو پـــه برياليتوب کې اساسي عامل ګڼل کيږي، دا ټول مهارتونه لومړی بايد سم ياد شي او تر هغې پولې ورسيږي، چې وکولای شئ هغه په عادی ډول تر سره کړئ.

تعادل او کنترول په هر مهارت کې د سرعت د زياتوالي اصلي لاملونه دي.

سرعت او تعادل د پښو له فعاليت سره نه شليدونکي اړيکې لري، چې د باسکټبال د ټولو مهارتونو لپاره اســـاس او بنـــسټ جوړوي، د پيل او دريدو (شټاپ) حرکتونه په ټولو خواوو کې، په لوړې چټکتيا او همدارنګه په دوامداره توګه د مهـــارتونو

لرل، د پښو په کارونه پورې اړه لري. د پښو پر ځای او مناسبه کارونه تاسو ته دا امکان په لاس درکوي، چې خپل حرکتونه په مناسب سنجول شوي سرعت سره تر سره کړئ، د پښو مناسب کارونه په دواړو مهارتونو برید او دفاع کـې اړیـن دي، تاسې د برید کوونکي د حرکتونو د تر سره کولو لپاره مناسب وخت په واک کې لرئ، د دفاع کوونکي په واسـطه بـلاک کول او له فاعي تکتیکونو څخه د برید کولو پر وخت ګټه اخیستل کیږي، د پښو کارونه په دفاع کې هم ډیـره ګټـوره ده، تاسې کولای شئ، د حرکتونو پیش بیني وکړئ، خو سل فیصده نه شی کولای، هغه وپیژنئ، چې برید کوونکی څه کوي، په دفاع کې ستاسو زیات بریالیتوب په دې کې دی چې تاسې په کومې چټکتیا سره کولای شئ ودریږئ د تعادل سـاتلو سـره دبرید کیدلو په وړاندې دریدل.

د چټکو حرکتونو لپاره تل د تعادل په حالت کې، د لوري بدلون، دریدل (شتاب) او ټوپ اچول کیدای شي چمتو وي، پـه دې حالت کې سر د ملا تر منځ یا دولو تر منځ نیسو، لاسونه پر ملا نیسو، څنګلې پرانیستي.

او بازو ګان بدن ته نیږدې وي، لږ تر لږه د پښو تر منځ فاصله د اوږې د پلنوالي په اندازه وي د پښو وزن په مـساوي ډول د پښو د پنجو (ګوتو) پر مخ و ویشي، زنګنونه داسې کاږه شوي وي چې د حرکت تر سره کولو لپاره تیار وي.

د تعادل په ساتلو سره په دفاعي حالت کې د دفاع لپاره باید په هر لوري د حرکت کولو توان لرونکي وئ او د تعـادل پـه ساتلو خپل لوري ته بدلون ورکړئ، چې د تعادل د ساتلو لپاره اړین دي، د استقرار او توازن ساتل ستاسې لپاره ډیـر اړیـن دي، په دې معنا چې سردولو تر منځ، ملا نیغه او سینه لږه وړاندې را وتلي، پښې د اوږو د پلنوالي په اندازه فاصله ولري، پـه داسې حال کې چې یوه پښه له بلې یو څه وړاندې وي، د بدن وزن مساوي ویشو او زنګنونه داسې کاږه کړئ، چې بدن پـه ټیټه کچه وي او هر پلو ته د عکس العمل لپاره تیاروي.

د باسکټبال د اساسی مهارتونو زده کړه:

په باسکټبال کې د توپ ساتل

د توپ ساتلو تخنیک څه ډول دی؟ څنګه کولای شو هغه تمرین کړو؟ کوم کارونه کولی شو، تر سره کړو؟ په یوه یـا دوو لاسونو د توپ له ساتلو څخه مطلب د توپ ساتل دي. د باسکټبال په لوبه کې د توپ ساتلو لپاره ټاکلي وخت شتون لـري. ۳۰ ثانیې، ۱۰ ثانیې او ۵ ثانیې له مقرراتو سره سم د توپ د لرونکي ټیم لپاره محدودیتونه رامنځ ته کوي. په عمـومي ډول توپ پر دوو لاسو ساتل کیږي، ځکه چې یوازې په دې صورت کې چې لږ څه د باسکټبال لوی توپ په خپل بشپړ واک کې ولرو او هغه په حرکت راولو، توپ لرونکی لوبغاړی د هغه د ځای په پام کې نیولو سره، لږې یا ډیرې موانع (خنډونه) وجود ته نیږدې ساتي، په عمومي ډول لوبغاړی لږ څه ټیټیږي او توپ ته سینه نږدې کوي، څنګلې لږې له بدن څخه جلا او تـوپ د مدافع له برید ساتو ژغوري، او خلاصې ګوتې پر توپ داسې را چاپیره کړي، چې د لاس ورغوي له توپ سره تمـاس و نـه کړي او دوې غټې ګوتې توپ له شا سره $90°$ درجې زاویه را منځ ته کړي، د لاسونو څټونه د شا خواته کاږه کـړئ، او د ګوتو په واسطه یو ډول قیف را منځ ته کیږي.

لوبغاړی د توپ په څټ د غټې ګوتې د اشارې ګوتې په واسطه د ۷۷ عدد جوړوي، کچیرې توپ هغه ډول چې وویل شو.

د بدن په مخ او منځ کې وساتل شي، لوبغاړی به وتوانیږي، چې له زیاتې قوې او وخت له لاسه ورکولو توپ پاس کړي، یـا یې دریبل او یا یې هم پورته واچوي، ځکه لاسونه کاږه شوي او د ګوتو په واسطه توپ ته حرکت ورکول په هر طرف امکان لري، همدارنګه د توپ ګول کول هم امکان لري.

د توپ د ساتلو لپاره د تمرینونو ډولونه

د مقابل لوري له لاس څخه د توپ را نيول يا خارجول:

هغه لوبغاړی چې توپ په واک کې لري، توپ پر دوو لاسونو ټینګ نیسي، بل لوبغاړی یا د هغه حریف دده مخامخ ولاړ دی، د توپ د وهلو په واسطه هڅه کوي، چې توپ ترې واخلي.

باید یادونه وکړو چې توپ ټینګ ولې سست وساتئ.

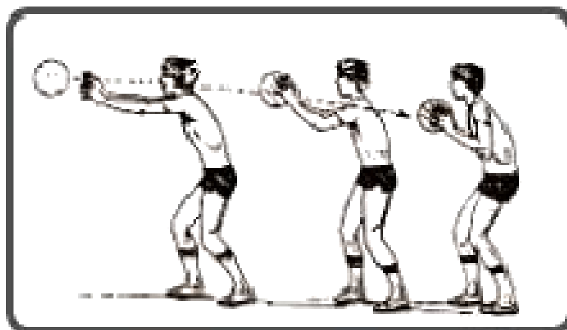
بل ډول یې د حریف یا دښمن هم دوه لاسونه په توپ ایښي او هڅه کوئ توپ وتیښتوي، توپ ډاډمن ونیول شو، هغه لوبغاړی چې توپ ورسره وي هڅه کوي، توپ ته داسې حرکت ورکړي، چې دوه لوبغاړي چې دوو لورو ته دي، د توپ په زور وهلو باندې بریالی نه شي، هغه لوبغاړی، چې توپ ورسره دی او دوه نور لوبغاړي فقط اجازه لري، په تاوونکو قدمونو حرکت وکړئ.



د توپ د لاسته راوړلو زده کړه:

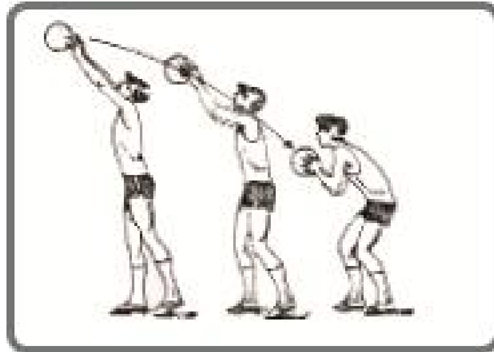
هغه وخت چې لوبغاړی متوجه کیږي، چې غواړي توپ هغه ته پاس کړي، خپل تګ لوری د توپ خواته بدلوي، لاسونه توپ ته ورغځوي، توپ نیسي، لاسونه یې په وخت د ټوکرۍ یا قیف په شان نیولي، شا ته کږیږي، د لاس ګوتې یې پورته پلو ته وي، کله چې توپ د ګوتو له پورتنی برخې سره تماس وکړي او له هر پلوه توپ ونیسي، غټې ګوتې د توپ له کنترول سره مرسته کوي،

تر لاسه شوی توپ د بدن په کږولو سره لاسونه بې له ځنډه شا ته وړي، درې څټک پړاوونه په یوه وخت کې تر سره کیږي.

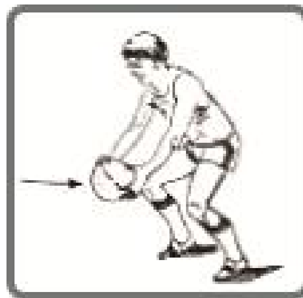


د توپ د تر لاسه کولو بیل بیل ډولونه:

د سر په لوړوالي د توپ د تر لاسه کولو په وخت د توپ نیوونکي پر لور توپ راځي، لاسونه د څټ خواته نه کږیږي، بلکې پورته ایستل کیږي، اوبیا لږ څټ ته راوړل کیږي او د توپ تیزوالی ورو کوي، هغه وخت توپ د بدن خواته رانیږدې کوي.

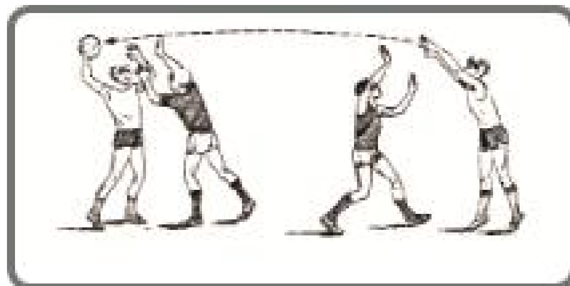


کچیرې توپ په لږ لوړوالي د توپ د تر لاسه کوونکي خواته راشي، لاسونه او ګوتې لاندې خواته حرکت کـــوي او غټــې ګوتې پورته وړي.



یوازې په ځینو وختو کې توپ باید پر یوه لاس ونیول شي، د بیلګې په ډول هغه وخت. چې توپ په یوه ځای کــې د ســنټر لوبغاړي خواته پاس ورکول کیږي، په ډیرو ځایو کې په دوو لاسونو د توپ نیول امکان لري، باید هڅه وشي، په دې طریقــه سره پر دوو لاسونو توپ ونیسو، ځکه چې د لوبې وروستي حرکات لکه، پاس ورکول، دریبل کول او یا ګول وهل ښــه او اسانه امکان لري.

په ښه تخنیک آسانتیا او بریالیتوب د لوبې تر سره کولو لپاره د توپ نیول دي کچیرې په نا سم ډول ونیول شي، مــشکل او ناشوني دي، چې وکولای شو، لوبې ته دوام ورکړو.



د باسکټبال په لوبه کې پاس ورکول څه اهمیت لري؟

د باسګټبال په لوبه کې د توپ له پاس څخه مطلب د توپ ویشتلو په واسطه د توپ استول، رغړول یا پر ځمکه وهل دي.
په یوه طرف له یوه لوبغاړی سره دی، له دې امله پاس ورکول په اصل کې د باسکټبال ډلییـز بریـد دی، پـه دې ترتیـب باسکټبال پر یوه ډله ییزه لوبه بدلیږي، د پاس په واسطه په چټکۍ سره یوه سیمه پریږدي، سیمه کولای شو، چې د یوه چټـک برید په وړاندې په ښه بڼه تر سترګو لاندې ونیسو.
د هغه تیم لپاره چې باید له خپل بدني قوت څخه په ګټوره بڼه ګټه واخلي، تر څو چې خپل برید ټوکرې ته په بریالیتوب سـره د توپ پر اچولو پای ته ورسوي، یو ښه او تیز پاس د لوبې ډېر مهم اصل دی، په همدې ډول له ټولنیز نظره هم یو پاس مهمه معنا لري، ځکه چې خپل ملګري ته د توپ پاس ورکول، په دې معنا دي، چې هغې ته په لوبه کې ګډون ورکړو، یو ښه پاس عبارت دی له:

۱- په دقیق ډول هدف ته رسول.
۲- د وخت او ځای له نظره ښه انتخاب وي.
۳- په چټکۍ تر سره شي.
۴- د مقابل لوري یا دښمن له پاره ناڅابي او غافلګیروي.
۵- په هغه ځای ګټور او ځانګړی وي.

اصولي پاسونه:

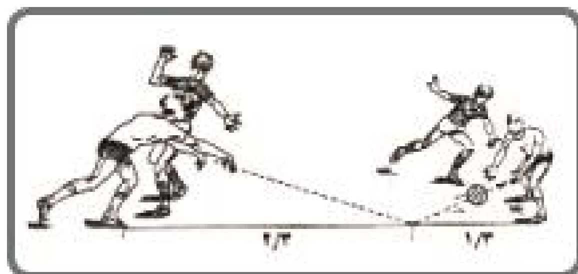
اصولي پاسونه هغه مهارتونه دي، چې د لوبغاړو تر منځ د لوبې کولو امکان را منځ ته کوي او د پاسونو ډول د یو بنـسټ او ځانګړو شرایطو لرونکي دی، د شکل د بدلون امکان به هم ولري، هر ډول تیز تخنیکي پاس کچیرې پنځه نـامتو اصـلونه ولري، ښه دی.
دقیق، پر وخت، د چټکتیا لرونکي، د دښمن ناڅاپي را ګیرول او مناسب موقعیت لرونکي ډېر زیات اهمیت لري، چې پاس، د هغه لوبغاړي په واسطه ورکړای شي چې تر نظر لاندې ونیول شي.
د باسکټبال په لوبه کې درې ډوله اصولي پاس شتون لري چې عبارت دي له:

۱- د سینې له پاسه پر یوه او یا پر دوو لاسو پاس کول:
۲- د سینې له مقابل څخه د دوستی پاس کول.
۳- ځمکنۍ یو لاسي او دوه لاسي پاس.

پر دوو لاسو د سینې له مقابل څخه پاس
لوبغاړي دیو قدم په اخیستلو سره پاس پیل کوي، چې دا قدم د تر لاسه کوونکي لوبغاړي له لوري دی. ښه داده چې دا قـدم د هغې پښې په واسطه چې نیږدې وي، تر سره شي، په همدې وخت توپ د سینې خواته رغړوي، لاسـونه پـه بـشپړه ډول سموي او د لاس د بند او ګوتو په واسطه توپ ته ډېر زور ورکوي. د بدن وزن د فشار په واسطه د څټ پـښه د مخکنـۍ پښې مخې ته راوړل کیږی. وروستۍ پښه وړاندې کیږي، دواړه سترګې د توپ نیوونکي خواته دي، لاسونه چې لاندې کاږه شوی دي، په بشپړ ډول خلاص او آزادوي.

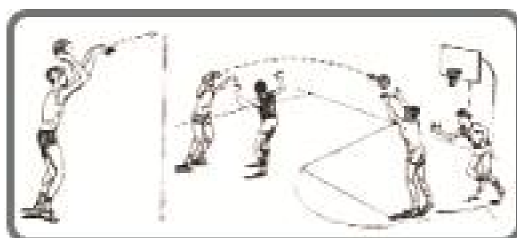
د سینې له مخې پر دوو لاسونو ځمکنی پاس:

ځمکنی پاس یو لنډ پاس دی، غیر مستقیم پاس دی، په دې معنا چې لومړی نیوونکي ته مخ کې له رسیدو له ځمکې سره لګیږي، د پاس کوونکي دواړه لاسونه لاندې خواته دي، د دوو لاسو مستقیم پاسونه، د دوو پښو تر منځ واټن زیاتوي او پورته تنه ډیره مخې خواته کږه وي، توپ د ملا پر اټکلي لوړوالي تر سره کیږي، څرنګه چې دا پاس له ځمکې سره د لګیدو لپاره په ورودی، په لوبه کې د لنډ او یا لږ لنډ واټن لپاره مناسب دی.



له پاسه پر دوو لاسونو پاس

پاس ورکوونکی توپ پر دواړو لاسونو د سر له پاسه ساتي، دواړه څنګلې د اوږو دسور په اندازه له یو بل څخه باید لرې او مخې خواته وي، د لاس بندونه د شاتې پر لورې کاږه شوي دي، د پاس کولو پر وخت فقط د لاس لاندینی برخې سیخې شوی او مخکې راوړل کیږي.د لاسونو د پورتنی برخې زاویه بدلون نه کوي، توپ ته د لاس د بند او ګوتو په واسطه فشار ورکول کیږي.



همدارنګه کولای شو له نورو پاسونو څخه چې په باسکتبال کې کارول کیږي نومونه واخلو.

۱– پر یوه لاس له سینې یا ټټر څخه پاس کول.

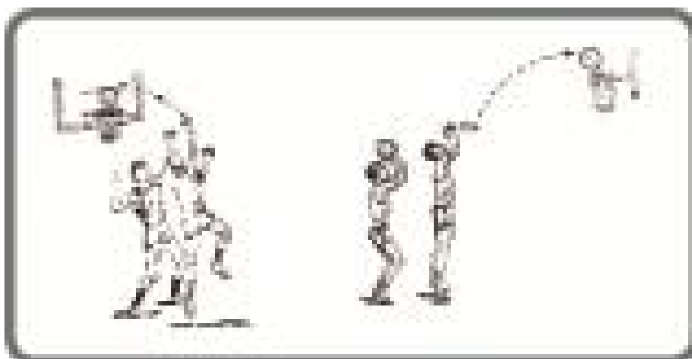
۲– له څنګ څخه پر یوه لاس پاس کول.

۳– د ملا له شاتې څخه پر یوه لاس پاس کول.

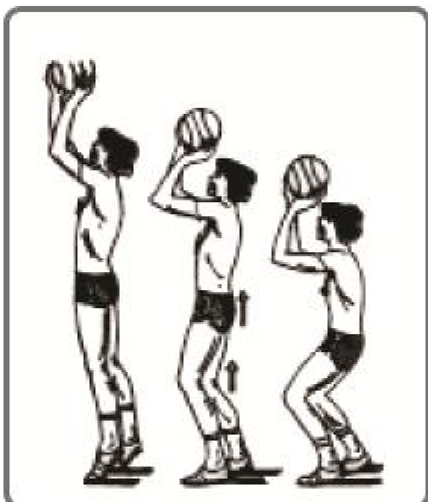
په باسکتبال کې شوټ کول

په باسکتبال کې د توپ له شوت څخه په لاسونو ټوکری ته د توپ اچول دي. توپ باید له پاسه د حلقې یا دایرې چې ۴۵ سانتي قطر لري، د درو مترو او ۵ سانتي مترو په لوړوالي په افقي ډول جوړه شویده، توپ چې ټوکری ته ولویږي ، توپ کولای شو په مستقیم ډول ټوکری ته ورشوت کړو یا له هغې تختی څخه چې د حلقې شاته ده، په غیر مستقیم ډول ټوکری ته ورشوت کړو.

د باسکټبال په لوبه کې د سم شوټ د ټولو ډولونو موخه په ټوکرۍ کې د توپ اچول دي، شــوټ کــوونکی لوبغــاړی د ټوکري مخامخ ځای لري، په دې معنا چې پښې او سینه یې د توپ پر لورې وي، یو سمون ورکړل شوی حالت ځانته غــوره کوي.



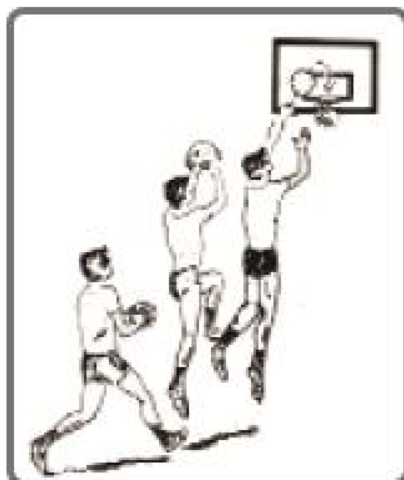
په پاسکتبال کې د شوټ کولو ډولونه دادي:



۱- مستقیم شوټ
۲- غیر مستقیم شوټ
۳- ځای پر ځای شوټ
۴- درې قدمه شوټ
۵- جفت شوټ

درې قدمه شوټ:

درې قدمه یو غیر مستقیم شوټ دی، له دې امله شوټ کوونکی باید پر تخته ښه نقطه غوره کړي، له هغه وروســته مناســبه قوه په کار و اچوي، لارښوونه کیږي، چې له ښي پلو پر ښي لاس اوله چپې خوا پر چپ لاس شوت وشي، ځکه یــوازې لــه دې لارې ده چې د توپ د اچولو زاویه بې له ستونزو داسې غوره شویده چې توپ په نزولي زاویه په ټوکرۍ کې ولویږي. په کار اچول شوي قوه باید داسې اندازه شي، چې توپ له تختې سره د لګیدو له نقطې څخه په نرمۍ په ټوکرۍ ورو ولویږي.
له دې امله ګټوره ده هغه مستقیم ته چې د حلقې پر څټ، د مربع تر څنګ د تختې پر مخ رسم شویده ولاړ شو.

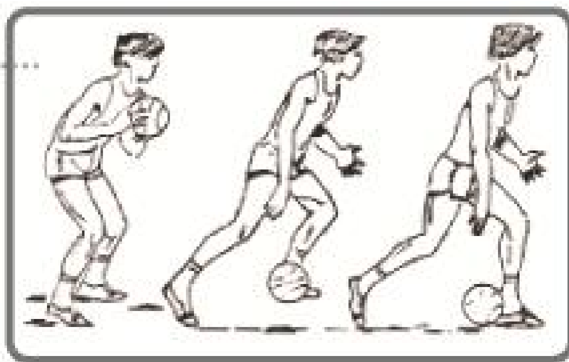
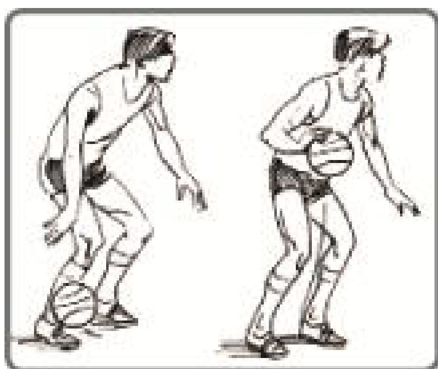


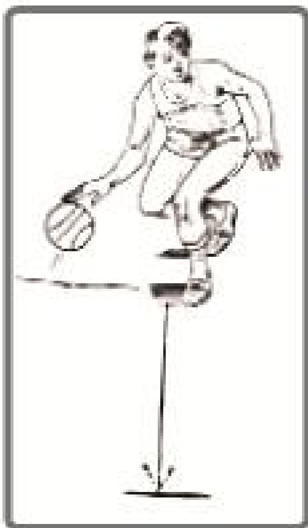
ډیر وخت یې لوبغاړی پر پښو تر سره کوي، چې د هغه لاس خلاف وي، چې توپ پرې اچول کیږي، ځکه دا یووالی د بیـــو میخانیکي له نظره ګټور او ډیر طبیعي حرکت دی، په دې ترتیب د توپ اچولو ارتفاع هم ډیریږي.

د باسکتبال په لوبه کې دریبل یا پر ځمکه وهل:

په یرغلیزه لوبه کې دریبل یو ځانګړی مهارت دی، لوبغاړی چې توپ ښکته پورته کوي، پر یوه لاس داسې فـــشار ورکـــوي، چې پر ځمکه ولویږی او بیا پورته شي، باید اجازه ورکړل شي، چې توپ رغړیږي، په دې ډول له مقرارتو سره سم په محوطه کې حرکت وکړي، د دریبل پر وخت لوبغاړی کولای شي له توپ سره زیات ګامونه پورته کړي، تر هغه پورې چـــې هغـــه توپ سم ونه شي، ساتلای، لوبغاړی کولای شي تو پ پر دواړو لاسونو دریبل کړي، خو د توپ لاندې د لاس نیولو اجـــازه نه شته، دا د قانون خلاف ده، کچیرې لوبغاړې توپ وروسته له دریبل کولو څخه پر یوه لاس یا دواړو لاسونو ونیوه، دریبـــل یې پای ته رسولي دي.

کچیرې بیا دریبل پیل کړي، له مقرراتو خلاف یا فول ګڼل کیږي، یوازې له وخت پرته چې له نفر یا تختې سره د توپ تماس او یا حلقې سره له تماس وروسته د دویم ځل لپاره په واک کې ولري.



د درې قدمو شوټ لپاره د تمرين فورمونه:

په پرلپسې ډول د درو قدمو شوت له ښي څخه چپ ته تر سره کيږي، د لومړی قدم له اخيستلو او قوي توپ اچولو څخه موخه داده. چې د دريبل په حالت کې درې قدمه شوټ په اتوماتيک ډول تر سره کړو، د خپل ټيم غړي يو توپ د ځمکې پر مخ د محوطې يوه څنګ ته پر آزاد ډول شړي، شوت کوونکی د حلقې خواته حرکت کوي، توپ د رغړېدو په حال کې نيسي او درې قدمه شوت په حلقه تر سره کيږي، په دوه نفري ډلو کې د تمرين چټکتيا داسې زياتيږي، چې يو زيات فشار را منځ ته شي، لس يا پنځلس وارې د يوه تمرين تکرار د هغه په څټ کې هم له آزاد دريبل څخه د درې قدمه شوت کولو تمرين:

د درې قدمه شوت د دريبل له حالت څخه له ښي نه چپ پلو ته په يوه تمريني فورم کې د ۲ او ۳ توپونو په واسطه لږ تر لږه د دوولسو لوبغاړو تر منځ تر سره کيږي.

زده کوونکي پر دوو ډلو ويشل کيږي، د ميدان په دوو خوا و و حلقې ته مخامخ يو دبل تر شا دريږي.

د لومړی ډلې لوبغاړي توپ د ټوکری خواته دريبل کوي او يو درې قدمه شوت تر سره کوي، له دې سره يو ځای د دويم ګروپ لوبغاړي، حرکت کوي او د حلقې لاندې شاو خوا نيسي او د ميدان د څنګ لورې ته توپ دريبل کوي، له هغه وروسته توپ له دويم ګروپ څخه د لومړی ګروپ، دويم نفر ته پاس ورکوي او خپله د اول ګروپ د وروستي نفر تر شا دريږي.

يادونه: توپ ونيسئ، دريبل يې کړئ شوت يې کړئ، وروسته د توپ د تر لاسه کولو لپاره له حلقې را وګرځئ او له حقلې څخه توپ ونيسئ.

د پاس له تر لاسه کولو وروسته د درې قدمو شوټ تمرين:

د ازادو اچولو خط ته نيږدې لومړی نمبر لوبغاړی ولاړ او توپ ورسره دی، دويمه شماره لوبغاړی دده پر لوري منډې وهي، لومړی شماره لوبغاړی پاس ورکوي او دويمه شماره لوبغاړی درې قدمه شوټ تر سره کوي، د سم پاس د تر لاسه کولو موخه د تينښتې له حالت څخه درې قدمه شوت دريتم له دوه قدمې نه تر سره کوي.

د تمرين دا فورم په يوه بل ساده فورم کې هم تر سره کيږي، شوت کوونکي توپ د پاس په نوم تر لاسه کوي، بې له دې چې توپ دريبل کړي، هغه شوت کوي، تر حلقې پورې واټن بدلون کوي، اوس بايد شوت کوونکی خپله پريکړه وکړي، چې توپ دريبل کړی يا نه.

د توپ غوښتل (ريباند)

د توپ ريباند کول د باسکټبال له اصولو څخه دي، ډير وخت نه توانيږو، هغه تر سره کړو ډير وخت د توپ د دريبل کولو، پاس کولو، د توپ د تښتولو هڅه، او بلاک کولو موقع تاسو ته پر لاس درځي، خو د توپ د تښتولو ډيره موقع تاسو ته په لاس نه درځي، د ډير وخت توپ نيول د توپ له هغه اچولو څخه چې ګول نه شي، پر لاس راځي، له بلې لارې هغه ټيم چې پر تخته واکمني لري، ډير وخت لوبه تر خپل کنترول لاندې نيسي.

ولی د توپ تښتول ډير مهم دي؟

په لوبه کې هغه ټيم بريالی وي، چې هم د دفاع او بريد لپاره توپ تښتوي، ډير مهم دي. په بريد کې د توپ تښتول ستاسو ټيم لپاره د توپ نيولو يا تر لاسه کولو امکانات درکوي او د دفاع لپاره د توپ تښتول د توپ نيولو موقع له مقابل لوری

ځخه اخلي، د توپ د نیولو پر لور حرکت له ویشتلو وروسته ددې سبب کیږي، چې ستاسو ټیم، بیا د توپ د ویشتلو موقـــع ولري، د توپ د دویم ځلي ویشتل ډیر وخت ګل کیږي، کله هم کیدای شي، د تـــوپ د درو امتیـــازاتو لرونکـــی پرتـــاب (ویشتل) زمینه برابره کړي، ډلییزه تښتونه ډیرې هڅې او قوې ته اړتیا لري، ډیر وخت د ډلییز برید له لارې د تـــوپ نیـــول ستاسو تیم ته روحیه ورکوي. د دفاعي توپ تښتوني له لارې د توپ نیول کیدای شي، زیات ارزښت ولري، بـــشپړه واک او کنترول لرل د دفاعی تختې په چاپیره، د مقابل لوري په واسطه له توپ شړلو وروسته ددې سبب کیږي، چې مقابل لـــوری و نه شي کولای. دویم ځل توپ تر لاسه کړي.

له دویم ځل توپ ویشتلو چې د آسانو امتیازاتو د تر لاسه کولو سبب او دوو امتیازاتو توپ ویشتلو سبب کیـــږي مخنیـــوی ګیږي. د دفاع لپاره توپ تښتونه، نه یوازې د مقابل لوري د امتیازاتو د تر لاسه کولو ځخه مخنیوی کوي، بلکې د خپل ټـــیم د برید خلاف هم کیږي.

د دفاعي توپ غوښتنې د تر لاسه کولو ډول:

د دفاعي توپ غوښتنې د تر لاسه کولو کنجي (کلي) او په داخلي فضا کې ځای نیول حلقې ته نیږدې، همدارنګه د مقابـــل لوري د لوبغاړي په وړاندې دریدل دي. د دفاع پر وخت تاسې معمولاً په داخلي موقعیت یعنې د ټوکرۍ او د مقابـــل لـــوري (حریف) تر منځ ځای لرئ او دا خپله یو امتیاز ګڼل کیږي.

تر څو وکولای شئ چې د توپ د تر لاسه کولو لپاره مخامخ تن په تن جګړه په خپله ګټه پای ته ورسوئ د تـــوپ د دفـــاعي غوښتنې لپاره، د باسکټبال ښوونکي ددې طریقې پیشنهاد کوي، ډیر مروجه طریقه چې په دفاعي ریباند (دفاع غوښـــتنه کـــې ورځخه ګټه اخیستل کیږي، د توپ بلاک او د مقابل لوري (حریف) په وړاندې د یوې قانوني ستونزې یا مانع را مـــنځ تـــه کول دي.)

د توپ بلاک کول د مقابل لوري د تګ لوري په وړاندې د مانع پیدا کول. د توپ پلو ته د سینې پر لورې شـــانیول او بیـــا حرکت کول، د توپ خواته کیږي. د باسکټبال د ډیرو لوبغاړو لپاره د بلاک کولو طریقې وړاندیز کیږي، بلاک کول هم له دوو لارو تر سره کیږي، پر مخ څرخیدل او پر شا څرخیدل او د مقابل لوري سینې ته شا ورکـــول او د تـــوپ پـــر لـــوري حرکت، له دې نه مهم دي چې وپوهیږي د بلاک کولو له کومې لارې ګټه اخلي. پر مخ څرخیدلوځخه د توپ د ویـــشتلو د بلاک لپاره ګټه اخیستل کیږي.

د توپ له ویشتلو وروسته کولي شئ، چې په اسانی سره د مقابل لوري د توپ وهونکی په وړاندې خنډ شئ او پر څـــټ لـــه څرخیدو هم د دفاعي کار د تر سره کولو لپاره د بې توپه لوبغاړي په وړاندې د خنډ کولو په واسطه کولای شئ، یو دفـــاعي وضعیت ځانته غوره کړئ، چې تاسو ته اجازه درکړي، چې توپ او مقابل لوبغاړی په اسانۍ سره و وینئ.

د تهاجمي غوښتنې (ریباند) ډول:

د ډلییز برید د تر لاسه کولو بشپړ حرکت کول دي. دا ټکی همیشه په خپل ذهن کې ولرئ او پریکړه وکړئ، چـــې د هـــر توپ د نیولو لپاره حرکت او هڅه وکړئ. کوښښ وکړئ، له هغه دفاع کوونکي چې ستاسو او د ټوکرۍ تـــر مـــنځ دی، د توپ په نیولو کې مخکې شئ. په یوه چټک او یرغلیز حرکت هڅه وکړئ له دفاع کوونکي تیر شئ، د توپ د نیولـــو لپـــاره خېز وکړئ، تل هڅه وکړئ، توپ په دوو لاسونو ونیسئ ، که چیرې توپ پر دوو لاسونو نیولی نشئ، بیا له یـــوه لاس کـــار واخلئ، او کوښښ وکړئ، پر همغه لاس توپ دورو شوټ په واسطه ټوکرۍ ته ورسوئ، او یا توپ په هوا کې وساتئ. کـــه

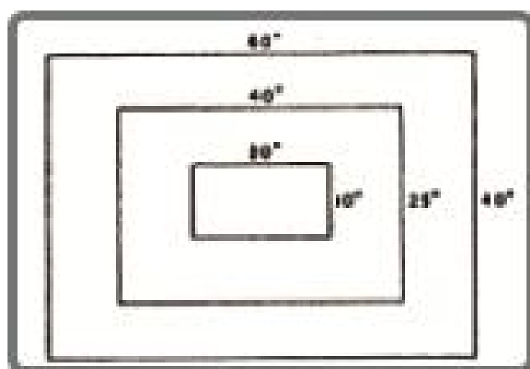
د خپل ټیم له غړي سره په دې وتوانیږئ، چې توپ پر دوو لاسو ونیسئ، له بلاک کولو څخه د مخنیوي لپاره تل په حرکـــت کې و اوسئ.

د باسکتبال لوبود مهارتونو د لارو او طریقو سنجول:

د بدني روزنې یوه له ډیرو مهمو موخو څخه د غړو او اعصابو د مهارتونو پراختیا ده. دې موخې ته د رسیدو یـــوه لار داده، چې ښوونکي او مربیان، له دقیقو او باوري وسایلو څخه د ارزښتونو د پیدا کولو لپاره په ګتوره بڼه ګټه واخلي. په دې معنـــا چې د بدني روزنې له ځانګړو برنامو څخه چې د لوبو د مهارتونو د زده کړې لپاره یې لري، استفاده وکړي. لـــه دې املـــه د علمي، باوري معتبرو ازمایښتونو د جوړولو هڅه په سپورتي بیلا بیلو فعالیتونو کې ډیر اهمیت لري.
ورزشي مهارتونو د ازمایښت اهمیت د ښوونکي او زده کوونکو لپاره د ګټې اخیستنې ډیر ځایونه دي، د یادولو وړ ده، چـــې ددې ټستونو موخه، نه یوازې د ورزشي مهارتونو اندازه کول دي، بلکې کیدای شي له هغو څخه په زده کړه کې هم ګټـــه و اخیستل شي. باید پاملرنه وشي چې په ورزشي ټستونو کې کوم کوم شیان اندازه شي.
دا ډیر اهمیت لري، د لوبو هر فعالیت له ډیرو حرکتونو څخه جوړ شوی دی، چې هر یو یې ځانګړی ارزښت لري، یعنـــې د حرکتونو د لومړنیو اصولو جز یا د هغه لوبې بنسټ ګڼل کیږي.

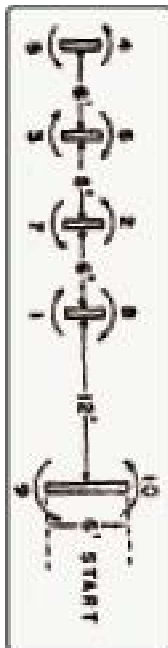
د باسکتبال په پاس سره د دقت ازمایښت:

د تست څرګندونه کې دې پر یوه دیوال د 40×60 اینچو، 25×40 اینچو او 10×20 اینچ په کچه مستطیلونه چې د ډیر ستر یې د ۳٦ اینچو (۲۰ سانتي متره) پورې له ځمکې سره واټن لري، رسم شي، تست کوونکی کولا شي، بیـــا لـــه 1,20 متره واټن څخه توپ د مستطیل خواته راولي، دا پاس په هره طریقه چې غواړي امکان لري او د تست موخه یې په دقت کـــې ده.
د لس وارې اچولو امتیاز ټاکل کیږي، چې د هر توپ پر کوچني مستطیل لګیدل درې امتیازه، یو منځني مستطیل دوه امتیازه او پر لوی مستطیل لګیدل یو امتیاز لري.



د دریبل تست:

د ټسټ څرګندونه: څلور څوکۍ ، یا مانع د ځمکې پر مخ کیږدئ، د پیل خط 3,60 مترو په واټن له لومړنۍ مـــانع څخـــه پروت دی، او بله مانع هم په همغه خط د 1,80 مترو په اندازه یوه له بلې فاصله لري. ددې تست اجرا پیل کوي، هغه باید د ۳۰ ثانیو په موده کې په ټوله چټکتیا سره د څوکیو تر منځ کوږ حرکت وکړي او دا د تست د وخت تر پای تـــه رســـیدو پورې تکرار کړئ، د هغه سړي امتیاز د څوکیو شمیر او یا موانع دي، چې په دې وخت کې له هغه تیر شویدی.





ویپـــــانـــــگـه:

Activity time

د بدن د فعالیت دوره، د فعالیت وخت، له هغه وخت څخه عبارت دي، چې په هغه کې اکثره زده کوونکي د یوه خـــاص او ځانګړي هدف د تر لاسه کولو لپاره ګډون کوي، همدارنګه د حرکت د پیلیدو وخت Motur egaged time هـــم بلـــل کیږي.

Physical education adapled

تطبیقي بدني روزنه: هغه ښوونه او روزنه چې په هغه کې د بدني روزني په فعالیتونو کې بدلون را منځ ته کیږي، چې کمزوري ماشومان وکولای شي، په بدني فعالیتونو کې د کار کولو په کچه ګډون وکړي.

Aerobic Energy

هوازي انرژي: چې د قندونو له ویلې کیدو، غوړو او پروتینو د کربس (د یوه فیزیو لوژست نـــوم دی) پـــه یـــوه دوره او د الکترون په دستګاه کې تر لاسه کیږي، د انرژي په دې ډول بدلون کې د اکسیجن شتون اړین دی.

Aerobic

هوازي اکسیجن ته د اړتیا او مصرف کوونکي په توګه د اکسیجن په شتوالي کې ژوند کول د اکسیجن پرته.

Aerobic Melabolisom

د هوازی لګښت او جوړښت (سوخت او ساز) د هوازي میتابولزم او کمیاوي بدلونو نه په ژوندیو حجروې کـــې، چـــې لـــه ATP څخه جوړیږي یا ورڅخه ګټه اخیستل کیږي. د انرژي د بربرولو او تامینولو اصلي طریقـــه پـــه شـــدیدو اول لنـــډو ورزشونو کې په دوه ډوله ده:

Anaerobic

له هوازي پرته: د اکسیجن په شتوالي یا د اکسیجن له لګښت پرته.

Anaerobic Capacity

بې هوازي ظرفیت: ډیره انرژي چې د کلیګوژن له لارې بې هوازي تر لاسه کیږي، دا ظرفیت د ډیرو دقیقو او شدید ازموینو په لړکې له 20 – څخه تر 60 ثانیو پورې سنجول کیږي.

د وینګ........... په آزموینه کې میانګین توان بې هوازي 30 ثانیې (بې هوا) ننداري ته وړاندې کیږي.

Anaerobic fitness

بې هوازي د بدن تیاري، د ډیرو شدیدو تمرینونو تر سره کولو د توان لرل.

Anaerobic metabolism

بې له هوازي لګښت او جوړښت، بې هوازي میتابولیزم، د اکسیجن په نشتوالي کې په ژوندیو حجرو کې کمیاوي بدلونونـــه چې د هغې په نتیجه ATP شکل جوړیږي یا ور څخه ګټه اخیستل کیږي، په ډیرو شدیدو ورزشونو کې د انـــرژی د پـــوره کولو لارې په لنډه موده کې دوې لارې دي، په لومړی قدم کې د لاکیتک اسید چې ذخیره شوي ATP - PC په عـــضلاتو کې اصلي سوخت، په هغو فعالیتونو چې له 30 دقیقو څخه د کم وخت لپاره اوږدیږي، دریم د لاکتیک اسیدو مسیر چې په

هغه د لاکتیک اسید د میتابولیزم د دوم محصول له نوم جوړیږي. او د واکمنې انرژي دستګاه په هغو فعالیتونو کې ده، چې له ۳ دقیقو لږ وخت دوام کوي.

Application

دا د درس ورکولو ډول ته ویل کیږي، چې د زده کوونکو ذهن د حرکتونو له ډول څخه د څه ډول ګټې اخیستنې لپاره ګمارل کیږي.

Appraisal

۱ – ارزونه: د یوه موقعیت د معنا او ماهیت په اړوند ذهني داوری یا قضاوت په درو ډلو ویشل کیږي:
نا اړوند، آرام، مثبت او تنش لرونکی.

۲ – خپله داوري، په یوه بریالي موقعیت کې توانایي او قدرت له هغه چا سربیره چې ددې احتمال ولري او یا کولای شي په یوه ستونزمن موقعیت کې تر سره کیږي، ارزول کیږي، په داسې حال کې چې ددې احتمالي بریالیتوب او توان لپاره ئې له ممکنو لارو چارو څخه ګټوره استفاده په پام کې نیولي وي.

Attitude

د پام وړ لیکنه،..................۱ – د ارزونې یو حالت دی، چې د پېښو په اړوند د مثبت او یا منفي ځواب ویلو زمینه برابره وي، زده کیږي او یا له تجربو څخه پر لاس راځي.

۲ – هغه نظر چې له هیجان سره ملګری او په ټاکلو ټولنیزو موقعیتونو کې له ځوابونو سره ملګري وي .

۳– په کلي ډول منفي یا مثبت احساسات چې د ځینو کسانو، شیانو او مطلبونو په اړوند وي.

Aribter : هغه څوک چې په ورزشي سیالیو کې د قانون پلی کوونکي او جزا ټاکونکي وي. همدارنګه د قاضي Referee Umpire په نوم هم نومول کیږي.

Athlete : ورزش کوونکی، په ورزشي مهارتونو تکړه سنبال لوبغاړی دی.

۱ – هغه څوک چې په ځانګړو ورزشي څانګو کې په سازمان موندلې بڼه سیالیو ته وردانګي.

۲ – یو زورور د غښتلو پنجو لرونکی، چې د ځانګړي ورزش د تمرین په پایله کې یې غښتلي مهارتونه تر لاسه کړي وي.

Balance

تعادل. ۱ – د بدن د توان او قدرت ثابت ساتل.

۲ – د خپل توان، قدرت او د بدن د توازن ثابت ساتل.

Ballistic movement

د توپ اچولو حرکت، یو چټک حرکت، چې د ماهیچو په غښتلي انقباض سره پیل کیږي، په بیړه او چټکۍ سره دوام کوي، د یوه بهرني شي د لګیدو، د حرکت په وروستی پوله او یا د بیلا بیلو ماهیچو په انقباض پای ته رسیږي.

Ballistic skills

د توپ اچولو مهارتونه: د حرکتونو هغه ډولونه دي، چې د يوې وسيلې يا پرته له وسيلې پر يوه شي قوه يا زور راوړل شـــي، ځکه دا له بنيادی او بنستيزو توپ اچولو څخه عبارت دی او پر توپ د زور راوړلو، توپ اچولو او لغتو وهل دي.

Behaveoral objective

د تلو يا رفتار موخې: هغه شرايط چې د ټاکلو مهارتونو په لړ کې د مشاهدې وړ وي او زده کوونکو تر اوسه نه وي تر لاسه کړي.

Behavior control

د تلو يا رفتار کنترول: پر نورو د خپل نفوذ يا اغيز و منل، د ځای په بدلون سره، يوې موخې ته درسيدو لپاره چې کيـــدای شي مثبت يا منفي وي.

Blood Doping

د وينې دوپينګ: د وينو خارجول او بيا داخلول، څو اونۍ وروسته د همو ګلو بينو د غلظت لوړول او د اکسيجن د ليږديدو ظرفيت په وينه کې، د کار تر سره کولو قدرت او توان لوړولو لپاره تر سره کيږي او د ورزش کارانو لپاره يوه نـــا روا لار او طريقه ګڼل کيږي.

Body Awareneces

له بدن څخه خبرتيا: ١– د حرکت د ځای پيژندل او د اندامونو او مفصلونو تر منځ اړيکـــې دي. ٢– د خـــالي ځـــای د پيداکولو په موخه حرکت او ځان لپاره په هغه محيط کې د ځای ټاکل.

Calorie

کالوري: د حرارتي انرژی له يوې اندازې سره دا نرژی برابرول، چې يو ګرام خالصې اوبه د سانتي ګريد په يوه ټاکلې درجه کې ګرمې کړي.

Clasificat ion Assessment

د ډلبندۍ ارزونه: د ماشومانو د ډلبندی په موخه د قدرت يا د ورته کچې مهارتونه.

circnit training

دايروي تمرينونه: دا تمرينونه د يو شمير تم ځايونو لرونکي دي، په هر تم ځای کې ځانګړی تمرين په ځانګړو شرايطو کې تر سره کيږي، د تمرين مواد کيدای شي، د وزن له دستګاه څخه په ګټې اخيستنې سره مقاومتي تمرينونه اجرا شي، دا تمرينونه، د آزادو وزنونو، نرمو او د هوازي فعاليتونو په شان لکه پر بايسکل سپريدل او ځغاسته وي.

Class Movement Patterns

د صنفي حرکتونو الګو يا نمونه: په ډاډمن ډول د دندو تر سره کول، د يوه ټولګي د غړو په واسطه د يوې ځانګړې موخې تر لاسه کولو لپاره.

class reuarals

ټولګيوال بخشيشونه:

ټولګيوالو بخشيشونه: هغه بخشيشونه چې يوه ډله يا ټولګی يې د ښو کړو وړوله امله تر لاسه کوي د اټکی د ډليبز پيوســتون (group contingencies) په نوم هم ياديږي.

class climate

جو کلاس يا ټولګی: په يوه ښوونيزه برنامه کې مثبت او منفي تعاملونه، چې د ښوونکی او يا زده کوونکی د قناعت درجه يا کچه ده، چې له اغيزمنې ښوونې څخه د ليدو له لارې او د زده کوونکي له مستقيمې تګ لارې څخه پر لاس راځي.

cardovasular fitness

د زړه د عروقوا ماده ګي يا تياري: د هغه هوازيو د تياري کچه چې د منظمو او پرلپسې او کافي زور په پايله کې تر لاســه کيږي، داسې چې د زړه د عروقو دستګاه د يوې اندازې فشار لاندې د فيزيولوژيکي جوړښت تــر کچــې وي، پــه اوږدو فعاليتونو کې د اکسيجن لګښت

cognition

پيژندنه: د پيژندګلوی عمل د فکرونو احساساتو، غوښتنو او خيالونو پيژندلو ته ويل کيږي.

competency

واک: په ښوونه او روزنه کې ځانګړي مهارتونه او ځانګړې زده کړه، چې د ښوونکو ځانګړي اړتيا بلل کيږي.

لکه مهارتونه چې د معلولينو د بدني روزنې د پروګرام جوړولو لپاره ورته اړتيا ده، لکه هغه موخه چې ښوونکی يې بايــد تــر لاسه کړي، تر څو وکولای شي په هغه دنده کې مصروفيت ځانته پيدا کړي.

compelition

سيالي: ۱- پرمختګ چې د لوبې ګډونکوونکي هغې ته د رسيدو هيله لري لکه د ارزونې مهارتونه. ۲- ټولنيز تعاملونه، چې په هغې کې څينې کسان يوې موخې ته د رسيدو لپاره له بيلا بيلو ډلو سره مبارزه کوي، يوازې يو نفر او يا يــوه ډلــه هغــو موخو ته رسيږي.

cool down

آراميدل: آرامتيا ته را ګرځيدل يعني د لوبې سړيدل چې د يوه تمرين په پای کې تر سره کيږي، تر څو لومړني حالت ته په ښه ډول را وګرځي، همدارنګه د وينې د توليد يا جمع کيدو او يا د سر ګرځيدلو د کمښت لپاره تر سره کيږي.

coordination

هم آهنګي: د بدن د ټولو برخو موزون او هماهنګ حرکت. ۲- د حرکت کنترول، د تغيراتو او بدلونو د حرکتونو تر منځ رابطه چې پر يوه شريکه يا ځانګړي کړنه پورې اړه ولري.

de hydration

د بدن د اوبو له لاسه ورکول، د بدن د اوبو کمیدل، په شدید ډول د بدن خالي کیدل او په غیر طبیعي ډول د بدن د اوبو له منځه تلل، کچیری د اوبو کموالی وزن له 1% زیاتې وي، په دې صورت کې د پلازما حجم، زړه ته بیا ورکـول، د کـار ظرفیت، د ماهیچو قدرت او د کارو تر سره کولو توان او قدرت هم کمیږي، د بدن د مایعاتو کمښت له دوو یا درو لیتـرو څخه زیات، دخولو تویولو د کمښت سبب کیږي، له دې امله د بدن تودوخه زیاتیږي او ډیر امکان لري، چې ګرمـي یـې ووهي، (په ګرم محیط کې ورزش کول).

criterion

ملاک یا تاو خوړل: په ښوونه او روزنه کې د کیفیت او کمیت کچه کول یا داسې کړنه ده، چې د زده کوونکو د ښوونیزې برنامې د کار یا د پوهې د پر مختګ د ارزونې لپاره په کار اچول کیږي.

Endrance fitness

د استقامت لپاره تیاري: په اوږده موده کې د هوازي ورزش د تر سره کولو لپاره اړینه پوهه ده.

Energy balance

د انرژي توازن یا برابرتیا: هغه انرژی چې د خوړو له لارې تر لاسه کیږي او له هغه څخه ګټه اخیستل کیږي (د انرژي هزینه په عمومي ډول په میتابولیزم کې تر سره شوی کار) په دې حالت کې د بدن وزن یا غوړ یې نه زیاتیږی او نه کمیږي. (هغـه وخت چې دا موازنه او **تعادل** مثبت وي، د بدن وزن زیاتیږي او که چیرې منفي وي د بدن وزن کمیږي.

Farilek – training

د فارتلک تمرین: دا کلمه سوئیدي ریښه لري او د چټکې بازی په معنا دی، یا په بل عبارت دوامداره تمرینونه بې له زمـاني دورې ټاکلو فاصلو کې استفادي، ته ویل کیږي. له دې لارې په تمرین کې د فشار راوړل، د ځمکې له طبیعي عوارضو څخه ګټه اخیستل کیږي. کیدای شي د غیر هوازي او هوازي دستګاوو د انرژی تولید تقویه کړي.

feed back

فیډ بیک: ۱– هر ډول پر لاس راغلي اطلاع د یوه عمل یا ځانګړي ځواب په نتیجه کې.

۲– د حسي اعضاوو د حرکت په نتیجه کې د نوراني اطلاعاتو نیوونکي (باز خورد حسي)

۳– هغه رابطه چې داخلي او خارجي پیغامونه له یو بل سره تړي، تر څو دستګاه تنظیم کړی.

fitness

د بدني قابلیت آمادګي یا تیاري: د یوه کس ظرفیت د کار د تر سره کولو لپاره ماهیچې (ورزش) چې په چټکی سره د یـوه خاص وخت لپاره چې امکان ولري تر سره شي هوازي او یا بې هوازي وي.

formallive assessment

تکویني ارزونه: د هغه تخنیک ارزونه چې یو ماشوم یې د یوې تعریف شوې الګو (نمونې) پر اړوند او یا په یوه استاندرد سره کارول کیږي.

Isonkenetic

هم جنبش: د ماهیچو په ټاکلي چټکتیا سره انقباض، چې په ټاکلي سیمه کې حرکت کوي.

لانجمنه قوه رامنځ ته کیږي، په دې وخت کې د حرکت لمن لوړه ده. د مقاومتی تمرینونو ماشین چې ددې شرایطو لانـــدې کار کوي (مقاومت جوړونکي دستگاه) نومیږي، هغه لوبې یا ورزشونه چې له دې شرایطو سره ســـم کیـــږي (د مقاومـــت د سازګارو ورزشونو په نوم یادیږي)

Isometric

اوږد یا ایزو متریک انقباض: د ماهیچو انقباض چې تنشی قوه یې بې له کوم بدلون د ماهیچې په اوږدو کې رامنځ ته کیږي.

isotonic

همتنش: د ماهیچې بهرنی یا ننی انقباض، چې د یوه حرکتی چاپیریال په ټوله محدوده کې د دوامدار مقاومت په خـــلاف تـــر سره کیږي.

kinesiology

د حرکت پیژندنه: د انسان د حرکت علمي مطالعه ده.

locomotor skills

د مهارتونو ځای پر ځای کول: یوه ډله هغه مهارتونه چې په هغه کې د بدن مجری په هوا کې له یوې نقطې څخه بلې نقطـــې لیږدوي.

match

د ورزش مخامخ سیالي یا مقابله، مسابقه.

metabolism

د میتابولیزم ډول کمیاوي بدلونونه دي، چې د هغې په واسطه انرژی مصرفیږي او د انساجو په جوړیدو او پـــر مـــاتو شـــویو ترکیبونو پای ته رسیږي او د انرژي د آزادیدو سبب کیږي.

nonlocomoton

نه ځای پر ځای کول: هغو مهارتونو ته ویل کیږي، چې په یوه آرام موقعیت کې تر سره کیږي.

obesity

فریب ورکوونکی چاغوالی: پاتولوژیک وضعیت چې په هغه کې د نارینه وو د بدن وزن له ۲۰ نه تر ۳۰% پورې په بـــڅو کې د اسکلت او بدن اړتیاوې پوره کوي.

principle overload

د اضافه بار اصل. د هغه تمرین لارې چارې چې په هغه کې د ماهیچو او زړه دستگاوې، مخکیني ډول عروق تر فشار لاندې راځي، تر څو په قدرت او استقامت کې زیاتوالي را منځ ته شي.

overuseight

زيات وزن: هغه وزن چې د يوه کس له قبول شوي وزن څخه 10% زيات وي.

perfomance

د هغه عمل اجرا کول، د لنډ وخت لپاره کړه وړه او په حرکتي حيط کې ليدنې ته وايي چې د موقعيت او شخص تر اغيــزو لاندې دی.

physical activity

بدني فعاليت: د انسان هغه هڅه ده، چې د هغې په نتيجه کې د انرژي هزينه د اسراحت تر وخته د سون د جوړښت له کچې څخه وي.

physical fitness : د بدن تياري: هغه فيزيو لوژيکي حالت چې يو کس له هغه ناروغيو څخه چې د لږ حرکت په پايله کــې رامــنځ ته شوي وي، ساتي او په ورزش کې د ګډون امکانات برابروي، په بل عبارت د ورځني ژوند د ستونزو د تر سره کولو قوت.

play : بازي يا لوبه:

۱- د بدن هغه آزاد فعاليت چې بې له سامانه تر سره کيږي، دا کار داوطلبانه پيل کيږي، په داوطلبانه ډول دوام کوي او پای ته رسيږي.

۲- بې له منطقي پايلې ظاهري کړه وړه، چې نسبت خپل ځان ته يې د ننه لري په پايله کې ممکنه ده، مادي شــی لکــه ماســه يــي مانې يا د يوه شو په شان را منځ ته کيږي په هر صورت دا ډول توليدات د فعاليت د تر سره کولو اصلي دليــل نــه شــی کيــدای، يو تن لوبه کوي، چې د حالت بدلون عملي تجربه کړي، په ورزش کې، لوبه له نظري پلوه يو عمل ده، د له بــدني حرکــت څخــه د يو لذت او خوند تر لاسه کول، که څه هم په عمل کې د ټولنيزو، رواني او نورو اړتياوو د پوره کولو لپاره تر سره کيږي.

practice : تمرين: زده کوونکو ته د وخت ورکول دي چې خپلې نيمګړتياوي له زده کړې وروسته ، د جوړونکو برخــو د ټينګيدو لپاره تکراريږي.

range motion of : د حرکت لمن: ۱- هغه ځای يا زاويه چې په هغې دوه عنصره په يوه وخت کې حرکتونه کوي.

readness : تياری: د رواني فيزيو لوژيکی له نظره، هغه حالت دی، چې په هغه کې اړوندې دستګاوې په يوه ژوندي کــې د تکامل د بدلون تياري پيدا کوي، په داسې ډول چې ددې بدلون له نتيجې څخه مناسب حاصل تر لاسه شي.

referenced assessment : د ملالی ارزش موندل: د ارزش موندل يا د يو تن د اجرأتو مقايسه يا پرتله، چې د يوه پيونــد کيدونکي سکندر (مانع) کې په ستونزمن ډول تر سره شي.

relanation : آرامول: د تنې آرامول، استراحت، هغه روش ده چې د روانشناسی له روشونو څخه په ګټه اخيــستنه ســره، فيزيولوژيکی را ګرځيدنه د ماهيچو نګراني او تنش لرې کوي.

self assessment : د خپل ځان ارزونه: د يوه ښوونکي لپاره د يوه باوري سيستم رامنځ ته کول، د خپل توان او قدرت د ساتنې په موخه ښوونيز کارونه.

skill : مهارت:

۱- د حرکتونو د ستونزو يا ډول، د اجرا کولو کيفي لوري، چې په هوښياری سره د اجراتو بيانوونکی دی. ۳- د حرکــت د هم غږی کنترول له مناسبو اندازو څخه ګټه اخيستنه، په دې معنا چې هوښيارانه او ګټور حرکت وي.

spatca laueareness : له هوا یا فضا څخه خبرتیا: په فضا کې د شیانو له نظم او ترتیب څخه خبرتیا او د قــضاوت تــوان لرل د هغې د فضایي موقعیت پر اړوند، لکه د یوې لازمې فضا کچه چې د یوه شي لپاره په پام کې نیول کیږي.

sport pedagoy : ورزشي پرورش: د ورزشي مهارتونو درک او مطالعه له زده کړې او د هغو له یادولو سره یو ځای.

sport psycholoylst : د ورزش روانشناسي: یو تربیه شوی او روزل شوی کس لږ تر لږه د لیسانس په روانــشناسی او یــا لوبیزه پیژندنه کې د یوه سند لرلو ته وایي، چې د روزنې په پلټنه کې هڅې د روانشناسي حتی د درک یا رواني فیزیولــوژیکي د مربي توپ او جسمي کړنو بنسټ په ورزش کې ده، وړاندې کوي، د بدن د اسکلت اړتیاوې دي.

sport smanship : د ورزش اخلاق: دسیالی په محیط یا چاپیریال کې د عدل، انصاف او یو له بل سره د مرستې ژمنه.

sport souologist : د ورزش روان پیژندنه: د هغه کړو وړو عملي مطالعه چې د روان پیژندنې او په ورزش کــې انــساني کړنې مطالعه کوي او د سپورت یا ورزش اړوندې زمینې او امکانات کاروي، د پیښو کتنه د پیښو ستاینه، د هغــه لاملونــو بیانول چې په منظم ډول پر پیښو اغیزه کوي، د پیښو وړاندوینه چې له باوري توضیحاتو او سیستماتیک کنترول او څــارنې سره اړیکې او پیوستون لري او له غوښتنې سره په سمو پایلو پای ته ورسیږي.

stdent achievement : د زده کوونکي وړاندې تګ: د زده کوونکي د کړنو پایلې د ښوونې او روزنې په پروسه کې.

t argat heartrate : د موخې د زړه ټکان: د زړه هغه ټکان چې د لوبې یا تمرین په اوږدو کې د زړه ګټورې اغېزې عروقو ته باید ورسیږي، د عملي موخو لپاره په عمومی ډول د زړه له یوه ټکان څخه ګټه اخیستل کیږي، د امریکا د ورزشي طــب ښوونځی وړاندیز کوي، چې دا ټکان باید له ٦٥ څخه تر ٨٥ پورې په سلو کې د زړه ډېر ټکان وي.

team : تیم یا ګروه: یو ټولګی دی، چې د ځینو ستونزو د تر سره کولو لپاره څو تنو ته اړتیا لري کوم یو غړی په یوازیتوب سره نه شي کولای، یو بریالی کار تر سره کړي.

traning : تمرین، د روزنې او پرورش هرې برنامی ته تمرین ته ویل کیږي، چې د مهارتونو د ښــیګڼې او پــر مختیــا او د ظرفیتو د لوړولو لپاره د یوه تن انرژي د یوه ځانګړي فعالیت د تر سره کولو لپاره په پام کې نیول شوي وي، هغه څه چــې را منځ ته کیږي، دستګاوې دي، چې تر فشار لاندې یې زیات تمرین کړیدی.

sport soclo logy : ورزشي ټولنه پیژندنه: د شرایطو، کړو وړو او د ټولنیزو دستګاوو جوړښت له مطالعې څخــه عبــارت دی، چې د ځانګړو جوړښتنونو پر مختیا، پر بیلا بیلو ورزشي پروسو پای ته ورسیږي.

temporal awareness : د وخت پیژندنه: د وخت ویشنه: چې په یوه وخت د قوي، مناسبو او پر لپسې ډول د حرکتونــو امکان پیدا کوي.

twelve menute run/walk : د دوو لسو ملټو لپاره د تینښتې ازموینه: په لار تلل د یو ډول استقامت ازموینــه ده چــې د کوپر په واسطه جوړه شوې ده، په هغه کې زیاته وهل شوي فاصله په دوو لسو ملټو کې ځانګړې کیږي، هر څــومره چــې واټن یا فاصله زیاته وي، د هغه نفر د هوازي توان هم ډېر دی.

warm up : د سړو فعالیتونو ګرمولو یا تودولو ته وایي، په عمومي ډول له سپک کشش او نورو ټولو کړو وړو څخه عبارت دی، چې د بدن تودوخه لوړوي، ددې فعالیت په واسطه د بدن فیزیولوژیکه تیاری لوړیږي او هغه نفرد شدیدو فعــالیتونو تــر سره کولو لپاره تیاریږي، ممکنه ده د عضلاتو او اسکلیت د زیان کچه را ټیټه کړي.

د سر چینو یا منابعو فهرست

ګڼه	د لیکوال نوم (اصلي لیکوالان)	د ژباړونکي یا ژباړونکو نومونه	د کتاب یا مقالې سرلیک	چاپوونکي موسسه یا ځای	د خپریدو یا نشر کال	هیواد
۱	بریان شارکی	فرهاد رحمانی نیا	ورزشي فیزیولوژي (د مربیانو لاربنوونه)	د بدنې روزنې اداره د اوبو وزارت	۱۳۷۴	ج.۱.ایران
۲	د لورا آ. د ست چارلزآ، بوچر	احمد آزاد	د بدني روزنې او ورزش مباني.	د افغانستان اسلامی جمهوري د المپیک ملي کمیته	۱۳۷۵	ج.۱. ایران
۳		دوکتور سید محمد حسین رضوي	د بدني روزنې اصول او مباني	د شمال پایدار فرهنګي هنري موسسه	۱۳۸۴	ج.۱. ایران
۴	پروفیسور چابار شیتو انفی	مهران شاهین طبع	د ورزشی تمرینونو د روش پیژندنې عملي اصول	د ناصا انتظامی علومو پوهنتون	۱۳۸۰	ج.۱. ایران
۵		مرتضی مداحی	د بدمینتون مهارتونو زده کړه، لومړی ټوک	افغانستان اسلامی جمهوری د بدمینتون فدارسیون	۱۳۸۳	ج.۱. ایران
٦		دوکتور فریده هادوی	د بدني روزنې ارزونه او کچه کول	د ښوونکي د ارزونې پوهنتون	۱۳۸۳	ج.۱. ایران
۷		دوکتور مهر علی همتی نژاد و دوکتور فرهاد رحماني نیا	د بدني روزنې اندازه کول	د نور پوهنتون پیغام	۱۳۸۵	ج.۱. ایران
۸		دو کتور علي رضا پویان فرد	د بدني روزنې د تدریس روش یا طریقه، د ښوونځیو لاربنوونه	د ښوونې او روزنې د بدني روزني عمومي اداره	۱۳۷٦	ج.۱. ایران
۹		دوکتور عباس علي کاشني، داکتر حمید رجبی	بدني تیاري		۱۳۸۳	ج.۱. ایران
۱۰		زهرا حسینی پرویز کماسی	د ۲ تمرین پوهه زده کړه	د سپهر چاپ خونه	۱۳۸۳	ج.۱. ایران
۱۱		زهرا حسیني پرویز کماسی	د تمرین پوهه	د بدني روزنې سازمان فرهنګي معاونیت	۱۳۷۷	ج.۱. ایران
۱۲		دوکتور سید نصر الله سجادي	د المپیک سل کلن خیبش	د نور د څیړنو او خپرونو موسسه	۱۳۷۹	ج.۱. ایران
۱۳		دوکتور محمد رضا رمضان	ورزش او تغذیه	د نور پوهنتون پیغام	۱۳۸۴	ج.۱. ایران